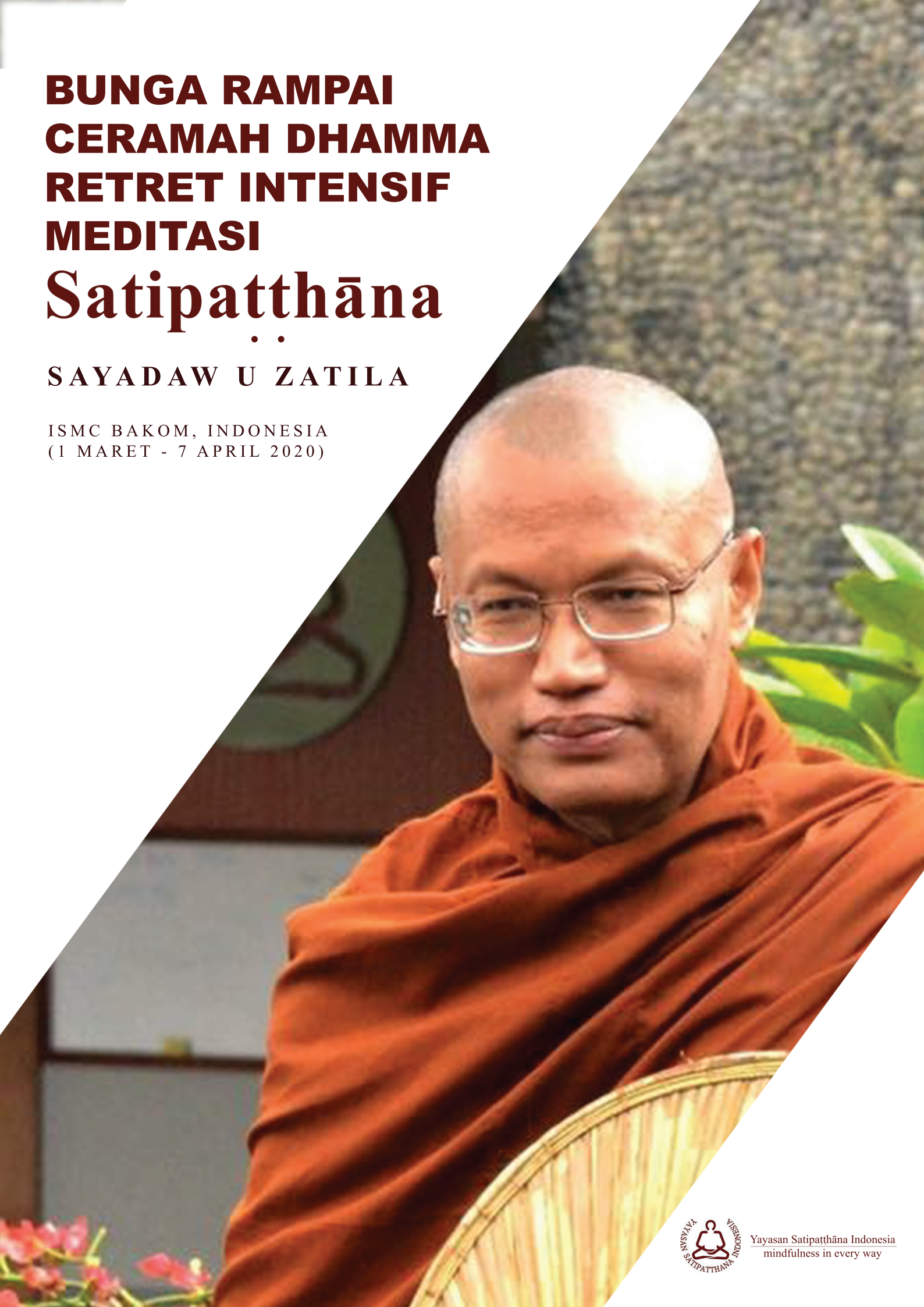
BUNGA RAMPAI CERAMAH DHAMMA RETRET INTENSIF MEDITASI

Satipaṭṭhāna

SAYADAW U ZATILA

ISMC BAKOM, INDONESIA
(1 MARET - 7 APRIL 2020)



Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia
mindfulness in every way

Bunga Rampai Ceramah Dhamma
Retret Intensif Meditasi Satipatthana

oleh

Sayādaw U Zatila

Di ISMC Bakom Indonesia

(1 Maret – 7 April 2020)

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia

mindfulness in every way

Judul Buku
Bunga Rampai Ceramah Dhamma
Retret Intensif Meditasi Sattipatthana

Oleh
Sayādaw U Zatila

Di
ISMC Bakom Indonesia
(1 Maret – 7 April 2020)

Penerjemah Bahasa Indonesia
Sayalay Wajiranyani

Penyunting Bahasa Indonesia
Phiong Tet Mui

Perancang Sampul
Tim Yasati

Penata Letak
Tim Yasati

Foto Sampul
Tim Yasati

Hak Cipta Terjemahan & Penerbitan
© 2021 Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati)

Layanan Pembaca
Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Bacom
Dusun Barulimus, Kampung Bakom, Kelurahan Cikancana,
Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat – Indonesia

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Jakarta
Jl. Nusa Raya, Blok AA 1 No. 1, Citra 1 Ext., Kalideres, Jakarta Barat – Indonesia
Tel: 0877 2020 9100
Website: www.yasati.com | E-mail: yasati_mail@yahoo.com

Cetakan pertama: September 2021

Buku ini tidak diperjualbelikan dan dibagikan secara cuma-cuma.

Kata Pengantar

Dengan penuh suka cita, kembali Yasati menghadirkan rangkaian ceramah Dhamma YM Sayadaw U Zatila, pada saat beliau membimbing retret meditasi Satipatthana Vipassana, pada tanggal 1 Maret - 7 April 2020 di ISMC Bakom, Jawa Barat.

Ceramah yang dibabarkan oleh YM Sayadaw sangatlah lengkap, dan disajikan secara bertahap, sehingga lebih memudahkan bagi para yogi untuk menyimak dan mempraktikkannya.

Semoga sajian rangkaian ceramah Dhamma oleh YM Sayadaw U Zatila membawa manfaat terbesar bagi kita semua untuk lebih maju dalam praktik meditasi Satipatthana Vipassana.

Sadhu, Sadhu, Sadhu

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia
(Yasati)

Daftar Isi

Kata Pengantar iii

1. Instruksi Meditasi 2
2. Mahāsatipaṭṭhāna Sutta 9
3. Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Mengamati Tubuh 15
4. Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Mengamati Perasaan 22
5. Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Mengamati Pikiran 30
6. Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Mengamati Dhamma 39
7. Kāya Ānāpāna 48
8. Pengamatan Pada Tubuh 56
9. Perenungan Tubuh Sebagai Kekotoran 65
10. Mengamati Tubuh Dalam 9 Tahapan 73
11. Pengamatan Terhadap Pikiran 80
12. Pengamatan Nivarana – Bagian 1 88
13. Pengamatan Nivarana – Bagian 2 96
14. Mengambil 5 Khanda Sebagai Objek 104
15. Pengamatan Dhamma Terhadap 6 Landasan – Bagian 1 .. 112
16. Pengamatan Dhamma Terhadap 6 Landasan – Bagian 2 .. 119
17. Pengamatan Dhamma Pada 7 Faktor Pencerahan 127
18. Pīti Dan Passaddhi Sambojjhaṅga 134

19. Tujuh Faktor Pencerahan 142
20. Pengamatan Pada 4 Kebenaran Mulia 152
21. Tanhā 142
22. Faktor Pembebasan Penderitaan 165
23. Jalan Mulia beruas Delapan 174
24. Perhatian Murni 181
25. Bagaimana Cara Agar Meditasi Mengalami Kemajuan 190
26. Viriya 196
27. Paññā 204
28. Lima Faktor Penting Dalam Praktik Meditasi (Kesehatan & Kejujuran 212
29. Patama Maraṇasati Sutta 220
30. Vanapattha Sutta 227
31. Tiga Kappa 234

Riwayat Hidup Sayadaw U Zatila 235
Sekilas Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia 236

1

Instruksi Meditasi

Hari ini adalah hari pertama dari 38 hari retreat meditasi intensif di Center di Hutan (ISMC Bakom). Pada kesempatan ini, Sayadaw akan memberikan instruksi meditasi, tentang bagaimana cara mempraktikkan meditasi. Jika anda memahami dengan jelas, bagaimana cara mempraktikkan meditasi ini, maka praktik anda akan mendapatkan kemajuan.

Praktik meditasi ini bisa dikatakan sebagai mudah ataupun sulit. Tetapi, ketika Buddha mengajarkan Dhamma, Beliau tidak pernah mengatakan bahwa meditasi ini adalah sulit. Meditasi ini adalah sesuatu yang mudah. Semuanya ini, sesungguhnya tergantung dari anda masing-masing pribadi. Tergantung dari pengetahuan anda masing-masing. Pada saat Buddha mengajarkan Dhamma, Buddha sama sekali tidak menyebutkan bahwa meditasi ini mudah ataupun sulit, karena semua ini tergantung dari pemahaman dan pengetahuan anda.

Mudah ataupun sulit, terlebih dahulu kita harus memberikan definisi atau batasan tentang dua kata itu. Apakah mudah, atau apakah sulit. Pada umumnya orang menganggap mudah itu sebagai sesuatu yang menyenangkan/mengenakkan. Sesungguhnya tidaklah seperti itu.

Jika kita menganggap mudah ataupun sulit di dalam melakukan meditasi, kita kemudian mempunyai anggapan, bahwa kalau meditasi itu mudah, kita tidak akan melihat penderitaan, tidak akan melihat rasa sakit, tidak akan melihat pikiran yang mengembara ataupun berpikir. Jadi sesungguhnya yang dimaksudkan dengan mudah di dalam meditasi ini, bukanlah tidak melihat pikiran yang

mengembara, pikiran yang berpikir, rasa mengantuk, rasa sakit. Yang dimaksudkan dengan mudah disini adalah, jika anda mengetahui tujuan dari meditasi itu, yaitu hanya mengamati saja. Ini menjadi mudah. Bukanlah berarti mudah itu tidak ada kesulitan, tidak ada penderitaan. Mudah di dalam meditasi ini maksudnya adalah, anda memahami tujuan dari meditasi itu. Dan ketika anda bermeditasi, anda menerima keadaan itu, anda mengamatinya.

Kemudian anda menerima untuk mengamati dan tidak melakukan penolakan, sehingga meditasi tadi menjadi mudah. Sekali lagi mudah bukan berarti tidak ada rasa sakit ataupun kesulitan. Yang dimaksudkan dengan mudah disini adalah penerimaan kita. Kita tahu tujuan dari bermeditasi. Dan kita tahu bahwa di dalam meditasi ini kita tidak dapat melakukan pemilihan. Kita harus menerima dan kemudian harus melakukan pengamatan. Ketika anda mengamati, anda harus berlaku sebagai pengamat saja.

Kemudian untuk sulit ini, seperti juga ketika anda melakukan hal lain. Ketika anda tidak mengetahui tujuannya, kemudian anda tidak menerima keadaan itu, anda melakukan penolakan, anda selalu mengeluh, anda selalu mempertanyakan ini dan itu. Ketika anda selalu mengeluh, menolak, bertanya-tanya, maka pada saat itu, anda sama sekali tidak melakukan praktik meditasi. Jika demikian, bagaimana anda bisa mendapatkan kosentrasi dan mendapatkan perhatian murni. Maka meditasi anda menjadi sulit, pada saat anda melakukan meditasi duduk, meditasi jalan, ataupun di dalam kegiatan sehari-hari anda. Ketika melakukan meditasi duduk, anda duduk dalam waktu yang lama sekali. Anda tidak bisa mendapatkan konsentrasi dan perhatian murni, maka pada saat itu, anda tidak akan bisa mendapatkan kemajuan dalam meditasi. Ini terjadi, karena anda melakukan banyak penolakan, kemudian banyak melakukan keluh kesah. Anda selalu melawan dan selalu bertanya-tanya.

Ketika anda selalu melakukan hal itu, maka anda tidak akan bisa mendapatkan konsentrasi, maupun perhatian murni. Melakukan meditasi duduk selama 1 jam pun, menjadi sangat sulit. Di dalam praktik satu hari pun, anda kemudian sudah merasakan kejenuhan. Kemudian anda tidak bisa mempraktikkan meditasi duduk, meditasi jalan, ataupun meditasi kegiatan sehari-hari. Anda tidak bisa

mendapatkan konsentrasi, tidak bisa mendapatkan perhatian murni. Meditasi menjadi sangat menyulitkan bagi anda. Meditasi diterima sebagai mudah adalah ketika anda mengetahui objek itu dan tidak melakukan penolakan dan anda mengetahui tujuan dari meditasi. Jika anda tidak tahu, kemudian anda menolak dan kemudian anda tidak tahu tujuannya, maka meditasi anda ini menjadi sesuatu yang sulit. Konsentrasi anda dan perhatian murni anda tidak akan memperoleh kemajuan.

Jadi sekali lagi dikatakan meditasi sebagai mudah jika anda tahu tujuan dari praktik ini yaitu hanya melakukan pengamatan, menerimanya, dengan teguh mempraktikkannya, tidak melakukan keluh kesah kemudian tidak melakukan perlawanan. Anda selalu memberikan perhatian dari saat ke saat. Anda selalu melakukan pengamatan. Sekali lagi anda menerima, mengamati, tidak mengeluh, kemudian pada saat itu anda juga melakukan pengamatan dengan baik, maka meditasi anda di setiap hari akan mendapatkan kemajuan, anda akan bisa melihat nāma dan rūpa, batin dan jasmani.

Ketika mempraktikkan meditasi vipassanā, pertama-tama anda harus mendapatkan derajat konsentrasi, kemudian yang ke dua adalah pengetahuan-pengetahuan vipassanā, dan yang ketiga adalah pengetahuan-pengetahuan Ariya. Tanpa memperoleh konsentrasi yang memadai, maka anda akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan pengetahuan-pengetahuan vipassanā. Ketika tidak memiliki pengetahuan-pengetahuan vipassanā, maka anda tidak bisa mendapatkan pengetahuan-pengetahuan Ariya. Para yogi, pertama-tama haruslah mendapatkan konsentrasi yang baik.

Di dalam bahasa pāli, disebutkan tiga jenis konsentrasi, yaitu:

1. *Khaṇika Samādhi*
2. *Upacāra Samādhi*
3. *Appanā Samādhi*

Upacāra Samādhi dan Appanā Samādhi ini berhubungan dengan konsentrasi samatha. Pada saat anda mempraktikkan samatha, pertama-tama anda harus mendapatkan Upacāra Samādhi dulu sebelum anda bisa mencapai Appanā Samādhi.

Ketika anda bisa mendapatkan upacāra samādhi, maka pada saat itu anda akan bisa membebaskan diri dari nīvarana atau rintangan batin. Pada saat itu pikiran, atau kesadaran anda menjadi sangat jernih, sehingga pada saat itu, konsentrasi anda akan menjadi lebih kuat dan lebih kuat. Pada waktu yang tepat anda akan mendapatkan appanā samādhi. Maka saat itu samādhi anda menjadi lebih kuat lagi. Pikiran anda akan mampu melekat pada objek. Ini disebut dengan Jhāna yang pertama, kedua, ketiga dan keempat. Itu adalah ketika anda mempraktikkan meditasi samatha.

Ketika anda mempraktikkan meditasi vipassanā, anda akan memulainya dengan mendapatkan konsentrasi khaṇika, atau diterjemahkan sebagai konsentrasi sesaat. Tetapi sesungguhnya ini bukanlah kosentrasi yang sesaat, karena samādhi ini bisa berlangsung dari beberapa menit sampai dengan berjam-jam.

Ketika anda mempraktikkan meditasi vipassanā, kemampuan untuk mendapatkan khanika samādhi ini adalah sangat penting.

Sesungguhnya tujuan dari melakukan meditasi duduk dan meditasi jalan itu adalah untuk mendapatkan konsentrasi dan perhatian murni.

Pada waktu anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut, pada waktu anda melakukan meditasi duduk, dan pada waktu anda melakukan meditasi jalan, anda mengamati gerakan angkat, dorong, letakkan, maupun pada saat anda melakukan kegiatan sehari-hari anda, pada saat itu sesungguhnya anda sedang melakukan pengamatan. Pada waktu anda melakukan pengamatan, anda harus tahu bagaimana cara anda mendapatkan tingkat konsentrasi.

Ketika anda mengetahui bagaimana cara untuk mencapainya, maka meditasi ini akan menjadi sangat mudah. Anda haruslah bernafas secara normal, secara alami. Anda mengamati gerakan kembang dan kempis ketika nafas anda masuk dan nafas anda keluar. Tetapi anda janganlah mengamati pada keluar dan masuknya nafas ini. Anda harus melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut anda.

Pada saat itu, anda haruslah cermat. Anda harus sangat berhati-hati di dalam melakukan pengamatan. Kembang, kempis, kembang, kempis. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis ini, jika anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan ini, yaitu anda harus melakukan pengamatan tanpa anda melakukan pengendalian terhadapnya, tanpa melakukan penganalisaan terhadap nafas itu, apakah panjang pendek, kemudian besar kecil, maka anda akan bisa melakukan pengamatan dengan mudah. Anda harus mengetahui hal ini dengan jelas, agar bisa mendapatkan konsentrasi dan perhatian murni.

Pada umumnya pikiran ini akan mengembara ke sana ke mari. Ketika anda melakukan meditasi, sesungguhnya anda sedang melakukan latihan terhadap pikiran anda, untuk melakukan pengamatan terhadap satu objek, misalnya kembang dan kempis. Anda harus melihat gerakan kembang dan kempisnya. Ketika anda melihat ada pikiran mengembara atau pun berpikir, kemudian merasa mengantuk, merasakan sakit, gatal, itu adalah sesuatu yang biasa, sesuatu yang normal. Ketika anda melihatnya, hanya lihat, jika anda bisa mengamati, anda bisa mengamatinya. Jika tidak, anda tetap mengamati gerakan kembang kempis saja.

Pada awal praktik meditasi, anda tidak bisa mengamati objek, belum bisa mengamati objek dengan baik. Ketika ada objek yang lain, misalnya ketika anda mengamati satu objek, kemudian anda tahu bahwa pikiran anda mengembara. Ketika anda tahu saja, anda bisa kembalikan pada gerakan kembang dan kempisnya perut. Disini yang diperlukan adalah kesabaran anda.

Jika anda tidak bisa memiliki kesabaran, maka bagaimana anda bisa mendapatkan konsentrasi.

Pada saat anda tidak bisa memiliki kesabaran, maka anda tidak akan bisa memiliki konsentrasi. Karena pada saat itu, pikiran anda timbul kemarahan, kesedihan, kemudian timbul lagi pikiran bahwa mengapa saya tidak bisa melakukan hal itu, mengapa saya tidak bisa. Kemudian mengapa pikiran saya selalu mengembara, lalu anda terus bertanya-tanya. Kemudian anda menilai bahwa anda adalah

bukan yogi yang baik. Sayadaw mengatakan, anda tidak perlu berpikir seperti itu.

Ketika anda mengetahui ada pikiran yang mengembara, sadari hal itu, kemudian kembalikan pada gerakan kembang dan kempisnya perut. Anda harus melakukannya dengan cermat dan berhati-hati.

Pada saat ada pikiran yang mengembara ataupun ada pikiran yang berpikir, janganlah anda merasa bahwa itu hanya terjadi pada diri anda saja. Tetapi sesungguhnya semua orang mengalami hal yang sama. Anda hanya cukup tahu saja, bahwa ada pikiran yang mengembara, lalu anda kembali pada gerakan kembang dan kempisnya perut. Anda harus melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut ini dengan berhati-hati. Anda harus mengerti dengan benar. Anda harus tau cara bagaimana melakukan pengamatan.

Pada awal waktu anda melakukan pengamatan, anda melihat banyak pikiran yang mengembara atau berpikir. Tetapi pada akhirnya, anda akan mampu memegang objek. Anda akan mampu melihat gerakan kembang dan kempis ini dan anda akan mampu bertahan bersamanya dengan kokoh. Anda akan melihat gerakan kembang dan kempisnya ini. Anda akan melihat pikiran anda demikian jernih. Anda melihat gerakan kembang dan kempisnya perut dengan jernih. Ketika mereka muncul, anda lihat dengan jernih. Demikian pula anda melakukan pengamatan dengan jernih.

Ketika ada gerakan kembang, anda melihat ada kesadaran yang mencatat. Ketika anda mengamati gerakan kempis, anda melihat ada kesadaran yang mencatat. Ketika anda bisa mencapai hal itu, maka pada saat itu anda memperoleh konsentrasi vipassanā yang disebut dengan khaṇika samādhi.

Pada saat itu anda akan terbebas dari segala nīvarana. Anda akan terbebas dari segala nafsu keinginan, kebencian, keinginan jahat, kemalasan dan kelambanan, kemarahan. Dan pada saat itu anda bisa berdiam bersama objek anda, kembang dan kempisnya perut. Ketika yogi bisa mendapatkan khaṇika samādhi ini, maka anda akan mulai memahami. Anda akan bisa menuju kepada objeknya. Pada saat itu

pikiran anda akan terbebas dari nīvarana. Anda akan mulai melihat nāma dan rūpa dengan jelas, melihat sebab dan akibat. Ini adalah pengetahuan yang penting bagi seorang yogi meditasi vipassanā. Ketika anda bisa mencapai khaṇika samādhi, maka pada saat itu anda bisa mengamati objek meditasi anda dengan cermat. Pada saat itu anda akan bisa melihat bahwa sesungguhnya nāma dan rūpa ini selalu berganti dan berganti. Anda akan bisa mendapatkan pengetahuan-pengetahuan vipassanā. Banyak guru yang mengajarkan tentang nāma dan rūpa. Mengajarkan tentang sebab dan akibat. Disini Sayadaw tidak akan membahas panjang lebar tentang nāma dan rūpa, ataupun sebab dan akibat. Nanti pada saat praktik, akan banyak pikiran mengembara, dan akan banyak berpikir dan menganalisa tentang nāma dan rūpa, sebab dan akibat ini.

Tetapi ketika anda mampu mendapatkan konsentrasi, dan perhatian murni, maka pada saat itu, anda akan bisa mulai melihat nāma dan rūpa, serta sebab dan akibat ini. Sayadaw mengatakan anda tidak usah cemas. Ketika anda praktik dengan sabar, maka akan mengalami kemajuan, dengan sendirinya anda akan melihat nāma dan rūpa ini. Dan dengan sendirinya anda akan melihat sebab dan akibat ini. Anda harus praktik dengan tekun untuk mendapatkan konsentrasi. Anda tidak usah bereaksi, dan anda juga jangan melakukan pengendalian. Ketika melihat sakit, atau melihat rasa gatal, amati sebagaimana apa adanya saja. Anda harus tetap melakukan pengamatan dengan berhati-hati. Pada saat itu, anda akan mulai melihat empat objek dari landasan perhatian murni. Pada waktu anda mengamati ini, anda tidak bisa memilih mana yang anda mau, mana yang anda tidak suka untuk diamati. Ketika praktik anda betul-betul mengalami kemajuan, maka anda akan mampu melakukan pengamatan terhadap 4 landasan perhatian murni ini.

Pada awalnya memang anda tidak bisa memilah atau anda memang tidak mengetahuinya. Anda tidak perlu cemas. Yang penting adalah, ketika anda melihat pikiran yang mengembara, amati saja. Ketika merasakan gatal, amati saja. Ketika pikiran mengembara, atau pun rasa gatal, anda hanya perlu mengetahui saja. Itu sudah cukup. Kemudian anda kembalikan lagi perhatian anda, ke pengamatan anda pada gerakan kembang dan kempisnya perut, untuk mendapatkan derajat konsentrasi yang memadai, untuk mendapatkan pengetahuan-

pengetahuan vipassanā. Pengetahuan vipassanā ini bisa anda peroleh dalam waktu yang tidak lama. Khaṇika samādhi ini bisa anda peroleh dalam waktu yang tidak lama. Sayadaw mengatakan dalam beberapa hari saja, anda bisa mendapatkannya. Sebagai yogi, anda tahu bagaimana untuk mengamati objek, kemudian bagaimana untuk mendapatkan derajat konsentrasi yang memadai dan mendapatkan perhatian murni.

Karena waktu sudah berakhir satu jam, Sayadaw mengakhiri pembahasan Sayadaw sampai disini. Besok Sayadaw akan melanjutkan ceramah Dhamma beliau. Sayadaw akan memberikan ceramah Dhamma beliau di setiap hari.

Sādhu Sādhu Sādhu

2

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Pada malam hari ini, Sayadaw akan memberikan ceramah Dhamma tentang Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, ajaran agung tentang perhatian murni yang diambil dari Maha Vaga, Dīgha Nikāya. Yang Termulia Buddha membahas tentang perhatian murni selama 45 tahun. Ajaran Beliau bisa dikatakan hampir lengkap tercantum didalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta.

Pada suatu ketika, ketika Buddha sedang berdiam di divisi Kuru di kota Kamatadhamma, pada saat itu, Buddha memanggil kepada para bhikkhu. Dan Buddha mengatakan, bahwa Beliau akan memberikan ceramah Dhamma, tentang Mahāsatipaṭṭhāna atau tentang perhatian murni. Pada waktu itu, para bhikkhu menyatakan adalah sangat indah untuk mendengarkan ceramah Buddha. Pada saat itulah Buddha memberikan ceramah ini.

Buddha bersabda pada para bhikkhu, bahwa inilah satu-satunya jalan, atau jalan yang pasti, untuk memurnikan pikiran atau batin semua mahluk, untuk mengatasi duka cita, ratap tangis, penderitaan fisik, penderitaan mental, untuk mendapatkan pengetahuan yang sejati serta untuk mencapai nibbāna. Ini adalah manfaat yang bisa diperoleh.

Buddha membahas tentang 7 manfaat dari mempraktekkan perhatian murni.

Yang pertama adalah bagi semua mahluk untuk memurnikan kesadaran atau pikirannya.

Untuk memurnikan kesadaran atau pikiran inilah, kita mempraktekkan perhatian murni. Praktek perhatian murni ini adalah cara untuk memurnikan. Tanpa adanya perhatian murni, maka kita tidak bisa memurnikan pikiran kita. Tanpa adanya perhatian murni, maka pikiran kita tidaklah bisa terkendali. Kita setiap saat melihat, mendengar, mencium. Semuanya ini penuh dengan kilesa. Setiap hari kita melihat lōbha, dosa, dan mōha, yang menjadikan pikiran kita menjadi tidak murni. Dipenuhi dengan kilesa, dipenuhi dengan lōbha atau nafsu keinginan, dosa (keinginan jahat, kemarahan), mōha, (khayalan atau ketidak tahuan).

Pada dasarnya kesadaran atau pikiran kita ini adalah jernih, murni, cemerlang. Pada saat kita dilahirkan, pikiran kita jernih, cemerlang. Tetapi karena kita mempunyai mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran, dimana setiap hari kita melihat, mendengar, mencium, begitu banyak hal, ada yang kita sukai dan tidak sukai. Yang kita sukai, kita akan menjadi melekat padanya. Dan apabila tidak disukai, maka kita akan menolaknya. Kesadaran atau pikiran kita ini, menjadi sedemikian peka dan ia menjadi tidak sabar. Karena kita memiliki lōbha, dosa, dan mōha inilah, maka menjadikan pikiran kita menjadi tidak murni. Sehingga kita bisa melakukan banyak kesalahan melalui jasmani ataupun ucapan.

Ketika seseorang marah, dia bisa mengucapkan apapun yang ingin ia ucapkan. Demikian pula dia bertindak semau-maunya apa yang ingin ia lakukan. Hal ini terjadi karena ia tidak memiliki kemurnian pikiran. Saat ini memang teknologi menjadi sudah sangat maju. Transportasi, komunikasi, pengobatan, mengalami banyak kemajuan. Banyak kemajuan ini dicapai karena perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan teknologi ini menjadikan pikiran kita menjadi lebih menderita. Kehidupan ini menjadi demikian penuh dengan tekanan-tekanan, penuh dengan kecemasan, penuh dengan ketegangan. Sekarang supaya pikiran kita ini menjadi murni, maka inilah satu-satunya jalan. Oleh karena itu, di abad ke 21 ini, ajaran yang diberikan oleh Buddha menjadi demikian terkenal di seluruh dunia. Terkenal untuk semua bangsa, terkenal di kalangan ilmuwan, dokter, insiyur, politisi, pria, wanita juga semua kebangsaan. Karena tidak ada cara lain untuk memurnikan batin atau pikiran kita. Hanya dengan satipaṭṭhāna, maka kita bisa memurnikan pikiran kita.

Mereka ini kemudian mempraktekkannya. Ketika mereka telah mempraktekkan, mereka melihat bagaimana pikiran ini menjadi murni. Kita bisa menjadi menjaga pikiran kita untuk bertahan jernih, bertahan cemerlang. Tanpa satipaṭṭhāna, maka tidak ada jalan untuk memurnikan batin atau pikiran kita. Satipaṭṭhāna ini adalah satu-satunya jalan. Ia adalah jalan yang pasti, yang bisa memurnikan batin atau pikiran kita. Ini adalah manfaat yang pertama dari mempraktekkan 4 landasan perhatian murni. Anda akan bisa melihatnya ketika anda mempraktekkannya.

Karena kita memiliki kehidupan, maka tidak mungkin kita bisa menghindari duka cita dan ratap tangis. Kita memiliki orang tua, saudara, teman, guru, memiliki harta kekayaan, seperti rumah, mobil, uang. Dan di setiap hari ketika kita menjalani kehidupan ini, kita bisa melihat sesuatu terjadi di dalam kehidupan kita. Kadang-kadang kita jatuh sakit, bisa menderita kanker atau mungkin usaha dagang kita mengalami kerugian, pendidikan kita mengalami kegagalan, kita tidak bisa memperoleh uang seperti yang kita harapkan. Kemudian di dalam pendidikan misalnya ingin menjadi seorang insiyur, atau dokter tetapi gagal di dalam pendidikannya. Juga ketika di dalam keluarga ada yang meninggal dunia, entah saudara, entah orang tuanya. Banyak faktor yang menjadikan seseorang mengalami penderitaan mental ataupun penderitaan fisik. Kadang-kadang di dalam penderitaan mental ini, orang mengalami kemarahan, ketidaksukaan. Di dalam penderitaan fisik mengalami berbagai macam penyakit. Kemudian duka cita dan ratap tangis ini terjadi karena misalnya gagalnya perdagangan, lalu ada keluarga yang meninggal. Tetapi ketika anda mempraktekkan perhatian murni, anda akan mampu untuk mengatasinya.

Ketika anda mempraktekkan perhatian murni, anda akan bisa memahami, bahwa sesungguhnya segala sesuatu itu selalu berubah.

Anda akan berusaha sebaik yang anda mampu. Anda mengerti bahwa anda tidak selalu mendapatkan apa yang anda inginkan. Karenanya jika terjadi sesuatu dan anda memiliki perhatian murni, maka anda akan memahami bahwa sesungguhnya ini, tubuh ini, hanyalah merupakan perpaduan dari 4 unsur yang tidak mungkin kita kendalikan. Jika terjadi sesuatu, kita mengetahui bahwa ini, karena

adanya perubahan pada 4 unsur, yang mengakibatkan seseorang menjadi sakit atau meninggal.

Tubuh ini hanyalah terdiri dari perpaduan 4 unsur. Yang semuanya ini bergantung pada kamma, dan bergantung pada perbuatan kamma dan hasilnya.

Jika terjadi sesuatu yang salah, anda akan memahaminya. Ketika seseorang memahami kamma dan hasilnya maka pada saat itu ia akan mampu untuk melepaskannya. Seperti apa yang terjadi pada Patacara atau Kisa Gotami. Ketika mereka belum memahami Dhamma, ketika ia kehilangan suaminya, orang tuanya, saudaranya, ia tidak bisa melepaskannya. Tetapi ketika ia telah belajar Dhamma, ia mengetahui hal itu. Ia mengetahui bahwa kematian itu terjadi pada siapa saja. Demikian juga penyakit atau sakit ini, terjadi pada siapa saja. Sesungguhnya tubuh kita ini adalah rumah bagi penyakit. Ia dipenuhi dengan berbagai penyakit. Jadi, ketika seseorang memahami Dhamma, ketika sesuatu terjadi pada dirinya, ia bisa melepaskannya. Ketika seseorang memahami Dhamma, maka akan mampu untuk mengurangi, bahkan menghilangkan penderitaan mental ataupun penderitaan fisik. Juga duka cita dan ratap tangis, bisa dikurangi bahkan bisa diatasi. Ketika anda mempraktekkan meditasi, maka anda akan bisa mengatasi duka cita, ratap tangis, penderitaan fisik, penderitaan mental. Itulah manfaat dari anda mempraktekkan perhatian murni.

Untuk mendapatkan pengetahuan-pengetahuan ariya dan mencapai nibbāna, praktek satipaṭṭhāna adalah satu-satunya jalan.

Para Ariya dan Golongan Putujana:
Golongan Putujana ini, masih dipenuhi dengan kilesa atau kekotoran batin. Para Ariya adalah sotāpaññā magga, sakadagami magga, anāgāmī magga, dan arahata magga. Beliau semua ini memiliki pengetahuan ariya. Sehingga beliau bisa mencabut kilesa. Sebagai seorang sotāpaññā, beliau telah mencabut sakkāya ditthi, vicikicchā, dan silabataparamasa. Kemudian pada jenjang yang ke 2 (Sakadagami) telah mencabut 3 hal yang tadi, dan juga melemahkan lōbha, dosa, dan mōha. Ketika mencapai jenjang ke 3 (Anāgāmī), maka telah berhasil mencabut sakkāya ditthi, vicikicchā,

silabataparamasa, kamma raga dan biyapada. Apabila berhasil mencapai jenjang yang ke 4 (Arahat), maka telah mencabut keseluruhannya termasuk udaca, mana, mōha, avijjā. Semua kilesa telah dicabut. Anda bisa mencabut keseluruhannya, maka anda memahami nibbāna. Ketika anda berhasil mencabut semua kilesa, maka anda memahami nibbāna. Ketika anda memahami nibbāna, berarti anda telah mencabut kilesa. Disini adalah untuk mendapatkan pengetahuan ariya. Untuk bisa anda mengalami nibbāna. Ketika anda mengalami nibbāna, berarti anda mendapatkan pengetahuan ariya, untuk bisa mencabut kilesa. Disini sesungguhnya hanya pernyataan atau kata-katanya saja yang berbeda. Tetapi mereka memiliki arti yang sama. Ketika anda telah berhasil mencabut sakkāya ditthi, vicikicchā dan silabataparamasa, berarti anda telah mencapai pengetahuan ariya dan anda memahami nibbāna. Dengan anda memahami nibbāna, berarti anda memiliki pengetahuan ariya dan anda berhasil mencabut kilesa. Mencabut kilesa berarti anda mendapatkan pengetahuan ariya, dan anda memahami nibbāna. Inilah satu-satunya jalan, yang harus anda lakukan yaitu mempraktekkan meditasi perhatian murni untuk bisa mendapatkan pengetahuan ariya dan anda bisa memahami nibbāna.

Buddha telah menyatakan dengan jelas, ketika anda mempraktekkan 4 landasan perhatian murni, anda akan mendapatkan 7 manfaat secara pasti, secara menyakinkan. Oleh karena itu para yogi yang mau mempraktekkan meditasi, haruslah memahami ajaran Buddha dengan jelas, dengan jernih. Ketika anda memiliki kejelasan, kejernihan, maka anda akan memiliki keyakinan. Keyakinan terhadap diri anda sendiri, keyakinan terhadap ajaran Buddha. Dengan memiliki keyakinan terhadap ajaran ini, maka anda tidak akan memiliki keraguraguan, kebimbangan, di dalam anda mempraktekkan meditasi, untuk mendapatkan pengetahuan-pengetahuan ariya. Buddha telah dengan jelas menyebutkan, dengan praktek perhatian murni, anda bisa mendapatkan manfaat itu.

Buddha tidak mengatakan berapa banyak konsentrasi yang harus anda kembangkan. Atau seberapa banyak anda harus mempraktekkan samatha. Buddha sama sekali tidak mengatakan hal ini. Tetapi kadang-kadang, mereka yang dengan pengetahuan yang miskin, dengan pengetahuan yang kurang terhadap ajaran Buddha ini,

mereka mengatakan hal lain, yang tidak Buddha katakan di dalam ajaranNya. Ada beberapa Bhikkhu dengan pengetahuan yang sangat kurang, mengatakan, bahwa tanpa samatha, tanpa memiliki jhanna, maka seseorang tidak bisa mempraktekkan untuk mendapatkan pengetahuan-pengetahuan ini. Untuk mendapatkan, melihat 4 pengetahuan ariya ini. Orang awam yang dengan pengetahuan yang kurang, yang miskin, ketika mendengarkan gurunya mengatakan demikian, lalu mereka percaya begitu saja. Dalam hal ini berarti mereka telah kehilangan kesempatan untuk memiliki perhatian murni. Karena di awal, mereka telah dipenuhi dengan keragu-raguan, ketidak pastian, dan ketidak yakinan. Sehingga mereka tidak bisa mendapatkan manfaat dari praktek ini. Jadi sebelum anda mempraktekkannya, anda sudah kehilangan keyakinan anda terhadap usaha anda.

Sayadaw mengatakan anda harus tahu dengan jelas, Buddha menyatakan dengan jelas, bahwa mempraktekkan meditasi 4 landasan perhatian murni ini pasti akan mendapatkan 7 manfaat. Ini adalah suatu kepastian, karena ini adalah satu-satunya jalan. Buddha sama sekali tidak mengatakan, berapa banyak konsentrasi yang harus anda miliki terlebih dahulu. Seberapa banyak jhanna yang harus anda miliki. Beliau hanya mengatakan, dengan mempraktekkan 4 landasan perhatian murni, pasti anda akan mendapatkan 7 manfaatnya. Oleh karena itu, mereka yang mempraktekkan perhatian murni ini, janganlah memiliki keraguan-raguan. Janganlah memiliki kebingungan. Anda harus memiliki keyakinan terhadap ajaran Buddha. Buddha telah menyatakan hal seperti itu, bahwa anda pasti akan mendapatkan 7 manfaat dengan cara anda mempraktekkan 4 landasan perhatian murni.

Sayadaw pada hari ini telah selesai menjelaskan tentang 7 manfaat dari mempraktekkan perhatian murni ini. Sayadaw mengakhiri ceramah Dhamma beliau sampai di sini.

Sādhu Sādhu Sādhu

3

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Mengamati Tubuh -

Ketika Buddha mengajarkan Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Beliau mengajarkannya dalam 2 cara. Yang pertama Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, diajarkan secara singkat, secara ringkas. Dalam bahasa Pāli disebut Udesa atau ringkas. Bagaimana cara mengamati 4 landasan perhatian murni.

Selanjutnya Beliau mengajarkan dalam bentuk Nidesa atau lebih rinci, yaitu Kaya, Vedanā, Citta dan Dhamma. Pada malam hari ini Sayadaw akan menjelaskan 4 perhatian murni secara ringkas.

Apakah yang 4 itu? Buddha menjelaskan, para bhikkhu harus mengamati tubuh atau kaya, dengan ātapi, dengan usaha yang gigih; sampajana, dengan penuh kesadaran; satima dengan berperhatian murni. Jadi mengamati tubuh ini dengan usaha yang gigih, dengan kesadaran, dengan perhatian murni. Dengan cara itu, anda bisa mencabut lōbha, dosa, dan mōha dari diri anda.

Ketika Buddha mengajarkan 4 landasan perhatian murni secara ringkas ini, Beliau tidak membahas tentang meditasi duduk, jalan, atau pun kegiatan sehari-hari. Beliau hanya memberikan secara ringkas, bagaimana cara mengamati tubuh ini. Yang dimaksudkan dengan tubuh di sini adalah, ketika anda bermeditasi duduk, anda mengamati gerakan kembang dan kempisnya perut, atau anda melakukan pengamatan terhadap anapana, masuk dan keluarnya nafas, lalu melangkah, angkat, maju, letakkan, berdiri, berputar, duduk, kemudian merentangkan tangan, menekuk tangan, membuka dan memejamkan mata, mengambil makanan, menguyah dan menelan. Pada saat itu anda melakukan pengamatan terhadap tubuh, pada saat

bermeditasi duduk dan bermeditasi jalan. Juga pada waktu anda berdiri, berputar, dan di dalam anda melakukan kegiatan sehari-hari. Di setiap saat anda melakukan pengamatan terhadap kembang kempis, kemudian anda duduk, anda berdiri. Semuanya itu anda amati di dalam tubuh anda.

Ketika Buddha mengajarkan untuk melakukan pengamatan terhadap tubuh anda, Beliau selanjutnya mengajarkan bagaimana cara untuk melakukannya, yaitu harus dengan ātapi atau dengan usaha yang gigih, sampajana dengan kesadaran yang penuh, satima harus dengan berperhatian murni. Ini adalah 3 pesan yang sangat penting yang perlu anda ketahui, ketika anda melakukan pengamatan terhadap tubuh anda. Lalu bagaimana cara anda melakukannya?

Anda harus melakukan dengan usaha yang gigih atau ātapi, dengan sampajana yaitu dengan penuh kesadaran dan dengan berperhatian murni atau satima. Ini adalah pesan yang sangat penting yang diberikan oleh Buddha. Ātapi yaitu usaha yang gigih. Tanpa adanya ātapi ini, maka kesadaran yang mencatat tidak akan bisa sampai ke objeknya. Mungkin anda mengatakan kembang-kempis-kembang-kempis, tetapi kesadaran pencatatan anda tidak sampai pada objek anda. Pikiran anda akan kesana kemari, berpikir, mengembara. Karena pikiran anda mengembara, maka anda harus mengerahkan usaha yang gigih, sehingga kesadaran anda bisa berada pada objeknya, kembang-kempis. Pikiran anda tidak mengembara lagi. Ketika sekali lagi, kesadaran pencatatan anda tidak bisa sampai pada gerakan kembang kempis, maka akan terjadi pikiran yang mengembara.

Jadi setiap kali anda melakukan pengamatan kembang-kempis, angkat-dorong-letak, berdiri-berputar, duduk, meregangkan tangan-menekuk tangan, membuka atau memejamkan mata, menguyah, menelan, anda pada saat itu haruslah melakukan pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih, sehingga kesadaran pencatatan anda bisa selalu berada pada objeknya. Jika demikian maka pikiran yang mengembara tidak akan mampu membawa kesadaran pencatatan anda. Pada saat itu anda betul-betul harus mengerahkan usaha yang gigih.

Sampajana artinya sadar sepenuhnya. Ini merupakan ajaran yang sangat penting. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut, atau angkat, dorong, letakkan, anda harus betul-betul sepenuhnya menyadari. Ketika anda tidak bisa sepenuhnya menyadari, maka anda tidak bisa melihat pikiran anda. Anda tidak bisa melihat pada objek gerakan kembang dan kempis itu. Ketika anda melakukan pengamatan, di sana ada kesadaran pencatatan yang melakukan pencatatan terhadap objek gerakan kembang dan kempis. Ketika anda melakukan pencatatan, anda haruslah memiliki kesadaran sepenuhnya terhadap bagaimana kemunculan gerakan kembang dan kempisnya perut itu. Juga anda harus melihat adanya kesadaran pencatatan itu. Ketika kesadaran anda melakukan pencatatan, di sana ada objek kembang kempis.

Anda melakukan pencatatan gerakan kembang dan kempis itu, anda harus mengetahui gerakan atau pergerakannya. Pada saat itu anda juga bisa melihat kesadaran anda. Anda harus sampai pada objek meditasi anda. Ketika anda sampai pada objek meditasi anda, anda tahu. Dan ketika anda tidak bisa sampai pada objek meditasi anda, anda juga mengetahuinya. Jadi pada setiap saat anda harus memiliki kesadaran sepenuhnya. Dengan cara itulah anda akan memetik manfaat dari meditasi ini.

Beberapa yogi ada yang telah mempraktikkan selama bertahun-tahun, tetapi mereka merasa terhenti, tidak ada pergerakan. Praktik mereka sama sekali tidak mengalami kemajuan, praktik mereka seperti berdiam di tempat. Meskipun ia bisa melakukan meditasi duduk selama 2 atau 3 jam. Tetapi ia tidak merasakan kemajuan apa pun. Ini terjadi karena pada saat melakukan pengamatan terhadap objeknya, dia tidak memiliki kesadaran sepenuhnya. Dia tidak tahu inilah objeknya dan inilah kesadaran yang melakukan pencatatan. Ia tidak bisa melihat seperti itu. Ia tidak bisa melihat pikirannya. Dia merasa bahwa meditasinya tidak ada persoalan. Ketika seseorang bermeditasi, muncul pikiran-pikiran, itu tidak menjadi persoalan. Demikian juga, ketika anda melakukan meditasi, ada rasa gatal, itu juga sesuatu yang biasa.

Tetapi seseorang yang tidak mengetahui, ketika muncul pikiran, ini akan menjadikannya mengalami kesulitan untuk

mendapatkan kemajuan. Karena ketika anda melakukan pengamatan, anda tidak bisa mengetahui munculnya pikiran itu. Anda tidak bisa melakukan pengamatan terhadap pikiran. Pada saat itu anda justru berpikir atau pun mengadakan penganalisaan. Anda tidak bisa melihat dengan jernih munculnya banyak pikiran saat itu. Di dalam meditasi, anda harus sepenuhnya menyadari, anda tidak diperkenankan untuk melakukan analisa atau pun melakukan pemikiran. Demikian juga tidak diperkenankan untuk menciptakan. Ketika anda melihat gerakan kembang dan kempis, apakah itu gerakannya halus, kecil, besar, berat, ringan, panjang, pendek, kemudian gerakan itu jelas ataupun tidak, apabila anda melihatnya berarti meditasi anda berjalan baik. Anda tidak harus di setiap saat melihat gerakan kembang dan kempis ini dengan jernih, dengan jelas. Anda harus melihat gerakan kembang dan kempis ini sebagai apa adanya.

Ketika terasa tidak jelas, anda tetap harus mengamatinya. Apakah dia panjang, pendek, berat, ringan, apakah dia berputar, bergerak ke atas ke bawah, anda hanya perlu melihat pergerakannya saja. Apakah di sana ada tekanan, kencang, nyaman, sepanjang anda memiliki perhatian murni, maka meditasi anda berjalan baik. Yogi kadang-kadang mengalami kebingungan, mencemaskan apakah yang dilakukan itu sudah secara alami ataukah dia sedang melakukan pengendalian terhadap gerakan kembang kempis. Ketika gerakan kembang kempis tidak jelas kemudian langsung pergi ke duduk sentuh, ini adalah sesuatu yang tidak tepat. Ketika gerakan kembang kempis itu misalnya kecil, panjang, pendek, berat, atau pun ringan anda hanya memiliki kewajiban untuk melakukan pengamatan terhadapnya. Ketika muncul pikiran-pikiran, anda hanya perlu mengetahuinya. Ketika muncul pikiran tetapi anda tidak mengetahuinya, ini yang mengakibatkan meditasi anda tidak bisa maju. Gerakan kembang dan kempis ini bisa terjadi dalam berbagai macam pola atau bentuk. Kewajiban anda hanyalah menyadarinya saja. Jadi sekali lagi kewajiban anda hanya sepenuhnya menyadari dan ketika anda belum mampu melakukan pengamatan dengan jelas anda tidak perlu mencemaskannya. Anda hanya perlu terus melakukan pengamatan.

Demikian pula ketika terjadi serangan rasa mengantuk, pikiran yang mengembara, kewajiban anda hanyalah mengamatinya

saja. Anda harus melihat gerakan kembang dan kempis ini dengan pengerahan usaha yang gigih. Anda harus sepenuhnya menyadarinya, anda harus memiliki perhatian murni. Anda harus mengamati gerakan kembang kempis dengan cara itu, sehingga anda bisa melihatnya dengan jelas. Juga anda harus bisa melihat pikiran, melihat perasaan, melihat keadaan kesadaran, pada saat anda melakukan pengamatan. Pada waktu anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut, anda harus sepenuhnya menyadarinya. Pada waktu itu pikiran anda banyak mengembara, banyak perasaaan muncul, berpikir, kewajiban anda pada saat itu hanyalah sepenuhnya menyadari. Jangan lakukan apa pun, jangan membuat kreasi yang baru, kemudian jangan mengendalikan dan juga jangan bertanya-tanya. Ketika mengamati gerakan kembang dan kempis, lalu muncul pikiran, perasaan, pada saat itu anda sudah melakukan kewajiban anda jika anda melakukan pengamatan. Dengan cara itu anda akan baik-baik saja.

Ketika anda melakukan pengamatan terhadap tubuh anda dengan pengerahan usaha yang gigih, kesadaran yang penuh dan berperhatian murni, maka anda bisa mencabut lōbha, dosa, dan mōha dalam diri anda. Anda bisa mengerahkan usaha yang gigih, untuk melakukan pengamatan terhadap kembang, kempis, angkat, maju, letakkan, sehingga anda bisa betul-betul menyentuh sampai pada objeknya. Jika itu bisa anda lakukan, maka lōbha, dosa, dan mōha tidak akan bisa muncul.

Apabila anda betul-betul bisa melihat pada objek anda, maka anda akan mampu melihat bahwa batin dan jasmani ini selalu berubah. Jasmani ini berubah, batin pun juga berubah. Pada saat itu anda akan melihat ketidak kekalan atau anicca, segala sesuatu yang berkondisi itu tidaklah kekal-anicca. Kemudian juga penuh ketidak puasan atau dukkha dan anattā.

Ketika anda bisa memahami anicca, dukkha, dan anattā, anda akan bisa menyingkirkan lōbha, dosa, dan mōha sedikit demi sedikit, sampai akhirnya anda bisa mencabut lōbha, dosa, dan mōha ini secara permanen, secara terus menerus.

Ketika anda belum mampu mengembangkan pengetahuan vipassanā, anda belum bisa sampai menyentuh pada objeknya, pada saat itu anda belum bisa mencabut lōbha, dosa, dan mōha secara keseluruhan. Ketika anda mampu melihat anicca, dukkha, dan anattā, maka pada saat itu tidak akan ada kemelekatan terhadap batin atau pun jasmani anda. Lalu lōbha, dosa, dan mōha juga akan berkurang dan berkurang, sampai akhirnya anda akan mampu mencabut lōbha, dosa, dan mōha untuk selamanya. Pada saat yogi melakukan pengamatan terhadap objeknya, yogi itu harus mengetahui bagaimana caranya untuk melakukan pengamatan. Ketika anda tahu bagaimana cara melakukannya, maka tidak akan ada waktu bagi anda untuk menjadi marah, bersedih, melekat, pikiran mengembara, berpikir, atau pun menyesali diri anda sendiri.

Anda sungguh tidak akan memiliki waktu untuk melakukan hal itu, karena anda sangat sibuk di setiap saat anda melakukan pengamatan, dan pengamatan itu bisa betul-betul sampai pada objeknya. Pada waktu itu lōbha, dosa dan mōha tidak akan bisa muncul. Ketika anda mampu melakukan pengamatan seperti itu selama 5 menit, maka selama 5 menit itu, lōbha, dosa dan mōha tidak akan muncul dalam diri anda. Kalau anda mampu melakukannya selama 10 menit, maka di dalam 10 menit itu, lōbha, dosa, mōha tidak akan muncul. Dan jika anda mampu melakukannya selama 1 jam, maka selama 1 jam itu lōbha, dosa, mōha tidak akan muncul dalam diri anda.

Ketika yogi memejamkan matanya, maka ia harus tahu bagaimana cara yang sebenarnya untuk mengamati gerakan kembang, kempis, angkat, maju, letak. Anda harus melakukan pengamatan terhadap objeknya, dan pengamatan itu harus dilakukan dengan cermat.

Janganlah berpikir, janganlah bertanya-tanya, janganlah melakukan analisa. Hanya amati saja.

Kalau anda belum bisa mengamati, kemudian anda berpikir terus berpikir, terus menganalisa, penuh keragu-raguan, dan anda melakukan penilaian terhadap diri anda sendiri, anda cemas, takut, marah, sedih, maka pada saat itu kilesa-kilesa akan muncul. Ini terjadi

karena pengamatan anda belumlah mendalam. Dan anda belum bisa mencabut lōbha, dosa, dan mōha dari diri anda.

Ketika anda dipenuhi dengan lōbha, dosa dan mōha, maka anda akan memiliki pikiran yang mengembara atau berpikir. Kemudian bisa juga anda mengalami ketakutan, kecemasan, selalu bertanya-tanya, kemudian penuh keragu-raguan. Saat itu walaupun anda melakukan meditasi duduk selama 1 jam, anda hanya bisa mendapatkan sedikit manfaat dari meditasi itu. Ini terjadi karena anda tidak bisa menyentuh sampai pada objeknya dan masih banyak lōbha, dosa dan mōha di dalam diri anda.

Ketika anda bisa melakukan pengamatan dengan benar, maka anda akan bisa mendapatkan manfaat yang lebih banyak dan lebih banyak lagi. Ini terjadi karena anda hanya melakukan pengamatan saja. Sebelum retret, jika misalnya anda mempelajari Abhidhamma, anda banyak mendengarkan ceramah, membaca buku-buku Dhamma, Sayadaw berpesan ketika anda berlatih meditasi janganlah berusaha untuk mengadakan perbandingan. Ini sungguh-sungguh sangat tidak bermanfaat. Bagi mereka yang belajar Abidhamma, janganlah melakukan perbandingan-perbandingan. Janganlah berusaha untuk mengingat ceramah yang pernah anda dengar. Apa yang pernah anda pelajari, atau pun apa yang pernah anda baca.

Yang berguna pada saat anda melakukan praktik meditasi adalah melakukan pengamatan di setiap saat pada waktu anda melakukan meditasi duduk misalnya kembang, kempis, atau angkat, dorong, letak, meregang, menekuk, berdiri atau pun duduk, anda melakukan pengamatan terhadap tubuh ini dengan pengerahan usaha yang gigih, juga dengan kesadaran yang penuh, serta mengerahkan perhatian murni. Dengan cara itu lōbha, dosa, dan mōha tidak bisa muncul dalam diri anda. Bahkan anda bisa mencabut lōbha, dosa, dan mōha dari dalam diri anda, ketika anda melakukan pengamatan dengan cara itu, seperti apa yang diajarkan oleh Buddha.

Sādhu Sādhu Sādhu

4

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta
– Mengamati Perasaan –

"Vedanā" diterjemahkan sebagai perasaan.

Ketika kita melakukan pengamatan terhadap perasaan, ada banyak jenis perasaan. Ada bahagia, menyenangkan, tidak menyenangkan, menderita, yang terdapat di dalam batin dan jasmani kita. Kita harus melakukan pengamatan terhadap perasaan ini sebagai perasaan saja.

Bagaimana cara melakukan pengamatannya, yaitu dengan ātapi, sampajañña, satima. Dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan penuh kesadaran dan berperhatian murni.

Ketika ada perasaan-perasaan seperti itu, anda lalu melakukan pengamatan, maka anda akan bisa memetik manfaat darinya, dari mengamati perasaan bahagia ataupun menderita. Jika dilakukan pengamatan dengan cara itu anda mampu menyingkirkan lōbha , dosa, dan mōha.

Untuk perasan ini, pada saat awal praktik, anda pasti akan melihat rasa tidak menyenangkan, tidak nyaman, perasaan menderita. Anda melihat berbagai macam perasaan seperti itu. Pada saat itu anda harus melakukan pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan penuh kesadaran, dan dengan berperhatian murni. Jika itu yang anda lakukan, anda tidak akan ada waktu bagi dosa datang ke dalam diri anda.

Ketika anda merasakan ketidak-puasan terhadap perasaan itu, meskipun anda melihat perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan

sakit, anda tidak akan bisa melakukan pengamatan dengan baik. Ketika anda mampu melakukan pengamatan dengan tepat, dengan efektif, misalnya dengan melakukan pencatatan sebagai sakit-sakit-sakit, tidak menyenangkan-tidak menyenangkan, menderita-menderita, atau tidak enak-tidak enak, jika anda melakukan pengamatan seperti itu secara terus menerus, walaupun di sana ada penderitaan tetapi keadaan pikiran atau kesadaran anda akan baik-baik saja. Tidak akan muncul kemarahan di sana, tidak ada kekecewaan di sana, tidak ada ketidak puasan di sana, hanya ada pengamatan saja.

Terkadang, meskipun anda telah melakukan pengamatan dengan berhati-hati, dengan cermat, anda tetap bisa melihat adanya dosa atau kebencian terhadap perasaan itu. Jika itu terjadi, anda harus melakukan mengamatinya. Anda bisa mengamatinya dan anda harus melakukan pengamatan itu dengan cermat. Demikian pula terhadap rasa sakit ataupun rasa gatal, perasaan-perasaan yang menyiksa, panas, keras dan sebagainya.

Jika anda melakukan pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih, maka lōbha , dosa, dan mōha tidak akan bisa masuk. Andai pun ada lōbha, dosa, dan mōha anda akan mampu untuk menyingkirkannya. Anda harus melakukan pengamatan dengan cermat dan teliti. Anda harus melihat bahwa perasaan itu pun silih berganti.

Buddha bersabda, bahwa segala sesuatu itu tidaklah kekal. Para yogi yang belum bisa betul-betul melihat atau mengamati dengan baik, ia tidak bisa melihat bahwa rasa sakit itu sesungguhnya juga silih berganti. Walaupun anda belum bisa melihatnya, tetapi anda harus mempunyai keyakinan bahwa segala sesuatu itu sesungguhnya berubah.

Ketika anda melihat dengan cermat, dengan berhati-hati, maka pada saat itu anda akan bisa melihat bahwa segala sesuatu itu terus berubah. Perasaan yang tidak mengenakan, rasa sakit, rasa gatal yang ada di dalam batin dan jasmani kita ini semuanya selalu berubah. Ketika anda bisa melihat perasaan seperti itu, maka perasaan itu sesungguhnya tidaklah sangat jelek atau buruk. Mereka menjadi begitu karena anda sedang melakukan meditasi.

Ketika anda berhenti bermeditasi, misalnya dari meditasi duduk, anda berhenti melakukan pengamatan, kemudian anda berdiri, maka perasaan sakit itu tidak ada lagi di dalam batin atau pun jasmani anda. Jadi sesungguhnya perasaan sakit itu bukanlah sesuatu hal yang begitu serius. Perasaan yang tidak menyenangkan itu, hanyalah sesuatu yang alami saja, anda akan mengalaminya. Kalo anda melakukan pengamatan dengan berhati-hati, dengan cermat, dan dengan pengerahan usaha yang gigih, anda akan mampu mengatasinya.

Ketika anda belum mengerti bagaimana cara melakukan pengamatan, rasa sakit itu memang sulit untuk diatasi. Akan muncul ketidak sukaan di dalam diri anda. Itu terjadi, sekali lagi, karena anda tidak tahu bagaimana cara mengamatinya, sehingga rasa sakit itu menjadi lebih kuat dan lebih kuat lagi, juga bisa menjadi lebih lama, terasa menetap, sehingga anda bersedih dan rasa sakit itu bertambah parah, sehingga anda merasa terganggu. Anda tidak menerimanya. Perasaan sakit itu menjadi lebih kuat lagi. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap perasaan, anda haruslah melakukan pengamatan dengan cermat, dengan berhati-hati, dan dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan kesadaran penuh, dengan berperhatian murni.

Tidak menjadi persoalan seberapa banyak rasa sakit itu, kalo anda mampu melakukan pengamatan dengan baik, maka lōbha , dosa dan mōha tidak akan masuk. Ketika anda bisa melakukan pengamatan, anda bisa menyingkirkan lōbha, dosa dan mōha. Anda akan melihat bahwa segalanya selalu berubah silih berganti, muncul dan lenyap. Anda akan mampu melihat dengan kebijaksanaan.

Ketika anda memiliki konsentrasi yang memadai, anda melihat perasaan bahagia, perasaan damai, senang, ringan. Ketika anda melihat perasaan-perasaan yang menyenangkan seperti itu, bahagia, senang, dsbnya, anda harus melakukan pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan mencatat misalnya damai-damai-damai atau bahagia-bahagia, senang-senang. Kalau anda tidak bisa melakukan pengamatan terhadap perasaan itu, maka akan muncul kemelekatan atau lōbha.

Anda menyukai sensasi itu, anda ingin terus melihat sensasi itu. Ketika muncul kemelekatan, anda melekat pada objek yang ada itu. Ini menyebabkan anda tidak bisa melakukan pengamatan dengan baik. Anda tidak akan bisa mengalami kemajuan di dalam meditasi anda. Para yogi kita haruslah mengetahui bagaimana sesungguhnya mempraktikkan meditasi.

Mempraktikkan meditasi, sesungguhnya kita berusaha untuk melepaskan objek apa pun yang ada. Kita tidak melekat, kita juga tidak menolak. Apakah itu keadaan yang baik, menyenangkan, membahagiakan, atau pun perasaaan damai, hanyalah harus diamati dengan pengerahan usaha yang gigih.

Ketika anda memiliki perasaan-perasaan seperti tadi, dan anda tidak bisa melakukan pengamatan dengan baik, maka keserakahan akan muncul. Beberapa yogi tidak bisa mengalami kemajuan dalam meditasinya, karena mereka melekat pada perasaan-perasaan yang menyenangkan atau yang baik itu. Mereka bisa melakukan meditasi duduk selama 3 jam, 4 atau 5 jam, 7 jam bahkan 9 atau 10 jam. Tetapi karena kemelekatannya mereka tidak mengalami kemajuan. Kemudian beberapa yogi, juga tidak bisa mengalami kemajuan karena ia membenci perasaan yang tidak menyenangkan atau perasaan yang menyakitkan. Ia berperang dengan perasaan-perasaan itu, dengan perasaan yang tidak menyenangkan. Ia terus melawan. Sehingga ia tidak bisa mengalami kemajuan dalam meditasinya.

Para yogi ada yang melekat pada perasaan yang menyenangkan. Mereka tidak bisa melakukan pengamatan terhadapnya, dan mereka tidak bisa mengalami kemajuan dalam meditasinya karena dalam dirinya ada lōbha, dosa, dan mōha. Ada yogi yang telah mempraktikkan meditasi selama bertahun-tahun, tetapi tidak juga mengalami kemajuan. Ini terjadi karena karena pada saat mereka mempraktikkan meditasi, mereka tidak bisa melakukan pengamatan terhadap perasaan yang menyenangkan atau pun perasaan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan. Ada beberapa yogi yang bertanya kepada Sayadaw. Mereka menanyakan, ada yogi yang sudah praktik selama bertahun-tahun, tetapi tetap tidak bisa melakukan pengamatan terhadap perasaan suka maupun duka. Ini terjadi karena mereka belum tahu cara bagaimana melakukan pengamatan. Ketika

mereka mengetahui cara melakukan pengamatan terhadap perasaan, mereka tahu bahwa sesungguhnya perasaan yang menyenangkan atau suka ini selalu silih berganti, sehingga mereka tidak akan melekat padanya. Demikian pula dengan perasaan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, sehingga yogi itu tidak mempunyai waktu untuk menjadi marah, karena ia menyadari bahwa sesungguhnya mereka itu silih berganti.

Pada waktu bermeditasi duduk atau bermeditasi jalan, tidak akan muncul kemelekatan terhadap perasaan-perasaan yang membahagiakan atau menyenangkan. Keadaan mental anda, kualitas mental anda, mengalami kemajuan, karena anda mampu melakukan pengamatan dengan baik. Di dalam kehidupan nyata sehari-hari, perasaan menyenangkan atau pun tidak menyenangkan, juga selalu muncul. Anda bisa melakukan pengamatan terhadap perasaan yang terjadi karena sentuhan atau pun yang terjadi karena pendengaran. Dari mendengar juga bisa muncul perasaan menyenangkan atau pun tidak menyenangkan. Ini bisa anda amati dengan baik.

Para yogi jika ada perasaan membahagiakan, janganlah melekat. Anda harus melakukan pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan kesadaran yang penuh, dan berperhatian murni. Jika itu yang anda lakukan, maka tidak akan muncul lōbha, dosa dan mōha terhadap perasaan menyenangkan itu. Dengan cara ini, anda bisa menyingkirkan lōbha, dosa dan mōha. Hal itu terjadi ketika anda bisa melakukan pengamatan dengan cermat dan berhati-hati. Ketika meditasi anda sudah menjadi lebih baik, anda bisa melihat upekkhā vedanā.

Upekkhā adalah suatu perasaan yang tidak betul-betul senang, dan juga tidak benar-benar menderita, atau diterjemahkan sebagai perasaan netral. Ketika anda melihat upekkhā, anda harus melakukan pengamatan dengan baik. Jika tidak anda lakukan pengamatan dengan baik, mōha akan datang, akan muncul.

Oleh karena itu, di dalam kitab Pāli dikatakan, bila anda tidak bisa mengamati perasaan tidak menyenangkan atau duka, maka akan muncul dosa kilesa. Ketika anda tidak mampu mengamati perasaan yang menyenangkan, maka akan muncul lōbha kilesa. Dan jika anda

tidak mampu melakukan pengamatan terhadap perasaan upekkhā, maka mōha kilesa akan muncul. Karena itu jika ada perasaan upekkhā, pada saat misalnya anda sedang melakukan meditasi duduk, anda merasa seperti netral, tidak gembira dan juga tidak merasa susah. Pada waktu itu anda tetap harus melakukan pengamatan. Jika anda tidak bisa melakukan pengamatan dengan baik, maka perasaan mōha ini akan muncul di dalam diri anda, yang bisa menyebabkan anda merasa mengantuk, kemudian kepala anda terangguk-angguk. Jadi sekali lagi, jika ada perasaan upekkhā, jika anda tidak bisa melakukan pengamatan akan muncul rasa mengantuk dan kepala anda akan terangguk-angguk. Sekali lagi yogi harus bisa mengamati dengan cermat. Misalnya ketika melalukan pengamatan kembang, kempis, atau duduk, sentuh, muncul upekkhā, ini harus diamati dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan penuh kesadaran dan berperhatian murni, sehingga mōha tidak bisa muncul dalam diri anda. Andaipun muncul, anda akan mampu menyingkirkan dengan pengerahan usaha yang gigih, kesadaran yang penuh, dan berperhatian murni.

Ketika anda melakukan pengamatan terhadap perasaan-perasaan tidak menyenangkan, membahagiakan, ataupun upekkhā, anda harus melakukan pengamatan itu dengan cermat, dengan berhati-hati. Biasanya orang tidak menyukai untuk melakukan pengamatan terhadap perasaaan tidak menyenangkan, sedangkan terhadap perasaan yang menyenangkan orang senang untuk melihatnya. Jika hal ini terjadi, tidak menjadi persoalan. Anda harus melakukan pengamatan terhadap keadaan itu. Ketika misalnya ada rasa sakit, gatal, pusing, panas, dingin atau pun anda merasa menderita secara mental, itu pun tidak menjadi persoalan.

Kewajiban anda adalah melakukan pengamatan. Ketika anda melakukan pengamatan dengan berhati-hati, anda bisa melihat bahwa rasa sakit itu misalnya menjadi lebih sakit lagi. Ini adalah ciri-ciri atau sifat dukkha, yaitu tidak menyenangkan, tidak mengenakkan, sangat sakit. Pada saat itu tidak ada rasa kedamaian di dalam batin atau jasmani, tidak ada rasa puas. Ketika muncul perasaan tidak menyenangkan atau duka, anda seperti ingin lari darinya. Anda seperti ingin mencabut rasa sakit itu. Ini pun tidak menjadi persoalan. Karena dengan cara itu anda bisa melihat ciri-ciri dukkha.

Kadang-kadang di dalam batin atau jasmani anda, dukkha ini menjadi lebih kuat lagi. Perasaan tidak menyenangkan ini menjadi lebih kuat lagi, sehingga anda ingin berteriak, anda ingin menangis. Kadang-kadang ada yogi yang sampai menangis, karena tidak tertahankan untuk melihatnya. Ini pun tidak menjadi persoalan. Anda tetap bisa melakukan pengamatan.

Pada saat anda sedang melakukan pengamatan terhadap perasaan menyenangkan atau pun tidak menyenangkan, perasaan ini menjadi lebih kuat dan lebih kuat, kadang-kadang bisa berkurang dan lebih berkurang lagi.

Ketika anda betul-betul mengamatinya dengan cermat, anda melihat perasaan itu berkurang dan berkurang sehingga akhirnya lenyap dan menyingkir. Pada saat perasaan itu menyingkir, terasa nyaman, terasa ringan, bahagia, damai. Ini pun harus anda amati. Anda menyukai keadaan ini. Anda bisa melihat ciri-ciri dari sukha. Di sana anda melihat, bahwa anda tidak menginginkan keadaan itu berakhir. Anda ingin terus menerus melihatnya. Anda ingin melihatnya lebih dan lebih. Batin dan jasmani anda merasa ringan.

Ketika anda melihat dukkha, anda akan melihat bahwa pikiran anda bereaksi, anda menderita. Ketika anda melihat sukha, apa yang anda rasakan itu berbeda. Anda merasa damai, merasa ringan, anda tidak ingin keadaan itu berakhir. Itulah ciri-ciri sukha. Pada saat itu anda harus melakukan pengamatan, sehingga tidak bisa muncul lōbha atau kemelekatan. Jika muncul kemelekatan, maka meditasi anda tidak bisa mengalami kemajuan. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap sukha, sesungguhnya anda bisa melihat bahwa sukha pun silih berganti.

Ketika anda melihat perasaan sukha ini silih berganti, maka pada saat itu tidak akan muncul keserakahan atau lōbha. Di sini anda memiliki paññā.

Anda bisa melakukan pengamatan dengan cermat, dengan berhati-hati. Anda bisa melihat perasaan upekkhā, yaitu tidak betul-betul suka dan juga tidak duka. Anda melihat perasaan netral. Anda tidak bisa melihat sukha atau pun dukkha dalam batin dan jasmani

anda. Yang anda lihat hanya netral saja. Kalau anda tidak bisa mengamati perasaan netral, maka akan muncul mōha dalam diri anda. Kalau anda mengamati perasaan upekkhā, maka pada saat itu anda juga melihat bahwa upekkhā ini pun selalu berubah dan berubah. Jadi dukkha, sukha, maupun upekkhā, mereka selalu berubah dan berubah. Ketika anda mampu melakukan pengamatan terhadap perasaan sukha, dukkha, atau pun upekkhā, maka tidak akan muncul lōbha, dosa dan mōha dalam diri anda. Ketika anda melakukan meditasi duduk, meditasi jalan, pada saat anda makan, melihat, mendengar, karena anda tahu di sana ada perasaan sukha, dukkha, maka anda bisa melakukan pengamatan terhadapnya.

Di setiap hari anda akan melihat, mendengar, pada waktu anda melakukan meditasi duduk atau pun meditasi jalan. Di setiap saat anda melihat vedanā seperti itu, yaitu sukha, dukkha atau pun upekkhā vedanā, anda akan melihat bahwa mereka itu sesungguhnya selalu silih berganti. Anda akan bisa melihat ciri-ciri sukha, dukkha, atau pun upekkhā vedanā.

Bagaimana kemampuan mereka, apakah penyebab dari sukha, dukkha dan upekkhā vedanā ini. Dukkha atau yang tidak dukkha atau yang tidak menyenangkan, sukha-menyenangkan apakah yang menjadi penyebabnya, anda akan melihat dan anda tahu dengan jelas ciri-cirinya, kemampuannya dan juga penyebabnya. Kalau anda melakukan pengamatan, mereka akan berakhir.

Di setiap saat anda bisa menyingkirkan lōbha, dosa, dan mōha dari diri anda, jika anda bisa melakukan pengamatan terhadap perasaan sukha, dukkha ataupun upekkhā ini dengan cermat, yaitu dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan kesadaran penuh dan dengan berperhatian murni.

Sādhu Sādhu Sādhu

5

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta
– Mengamati Pikiran -

Buddha bersabda, amatilah pikiran anda

Bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap pikiran? Yaitu dengan ātapi, sampajañña, satima. Dengan pengerahan usaha yang gigih, penuh kesadaran, dan berperhatian murni. Ketika mengamati pikiran haruslah kita melakukannya dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan kesadaran, dan berperhatian murni. Dengan cara seperti itu, tidak akan muncul kekotoran batin atau kilesa. Ketika kita melakukan pengamatan terhadap pikiran kita, pada saat itu kita bisa menyingkirkan kekotoran batin atau kilesa dari batin atau pikiran kita.

Ketika anda melakukan pengamatan terhadap pikiran, sesungguhnya pikiran itu hanyalah ada satu. Tetapi ketika dalam diri anda, anda berpikir, kemudian ada pikiran yang mengembara lalu menjadi gelisah di dalam bahasa Pāli disebut *uddhacca*, atau menyesal yang di dalam bahasa Pāli disebut dengan *kukkucca*, kemudian marah, sedih, pada saat itu anda memiliki pikiran penuh dosa.

Suatu saat mungkin anda memiliki kemelekatan atau nafsu keinginan, itu lōbha. Kemudian anda punya khayalan, pikiran yang berkhayal, saat itu ada pikiran mōha. Ketika anda dihinggapi oleh *keirihatian atau issa*, *macchariya anda menjadi kikir*, sesungguhnya mereka itu hanyalah berbeda di dalam penamaan saja. Pikiran hanyalah tetap satu.

Ketika anda mempraktikkan meditasi, maka anda akan bisa melihat berbagai jenis pikiran itu. Ada nafsu keinginan, ada kekuatan menginginkan, kita bisa melihat ini dengan jelas, pada saat kita bermeditasi. Jika kita membahas lebih lanjut tentang nafsu keinginan ini, bisa ada banyak, ada nafsu keinginan terhadap makanan, terhadap pakaian, terhadap uang, terhadap pria atau wanita, atau pun rumah, dan nafsu keinginan untuk mencapai kemajuan di dalam meditasi. Kemudian ada kemarahan, kesedihan, tidak suka, penyesalan, menginginkan, ini adalah jenis-jenis pikiran yang lain.

Ketika anda mempraktikkan meditasi, anda akan melihat hal itu. Dan itu suatu hal yang alami, sesuatu yang normal. Tidak ada yang salah dengan meditasi anda. Jangan mempunyai pikiran bahwa ketika anda melihat hal itu, maka ada sesuatu yang salah pada meditasi anda. Sama sekali tidak begitu. Anda mempraktikkan meditasi, sesungguhnya untuk melihat sifat sejati dari pikiran anda. Ketika anda melihat mereka, maka anda harus melakukan pengamatan secara cermat, secara berhati-hati. Anda harus mengerahkan usaha yang gigih, penuh kesadaran, dan berperhatian murni. Semuanya tergantung dengan situasi anda pada saat itu. Kadang-kadang muncul keinginan dengan cepat, kemudian berlalu. Ada keinginan, ada pikiran, kemudian berhenti, berlalu. Semuanya terjadi dengan singkat-singkat saja. Muncul dan cepat berlalu. Anda harus menyadarinya ketika ia berlalu. Anda tidak perlu cemas. Anda hanya perlu menyadari saja.

Ketika mereka sudah berhenti, misalnya ketika anda mengingat sesuatu, anda memikirkan tentang sesuatu, kemudian itu cepat muncul, dan cepat berlalu. Anda bisa melihat mereka terjadi seperti itu. Ketika mereka sudah berlalu, anda cukup mengetahuinya saja. Kadang-kadang ada yang berhubungan dengan sesuatu yang anda sukai atau yang tidak di sukai. Ini bisa terjadi untuk waktu yang cukup lama.

Mungkin di masa lalu, anda memiliki persoalan dengan seseorang, kemudian anda marah padanya. Pada satu saat anda teringat akan hal itu, kemarahan yang kuat muncul di dalam diri anda. Atau anda menjadi sedih, kemudian anda melihat bayangan atau gambaran wajah orang itu, atau anda seperti mendengar suaranya.

Ketika anda teringat cerita itu, anda menjadi sangat marah. Kemarahan ini berlangsung untuk waktu yang lama. Anda merasa benci dan tidak menyukainya. Anda tidak mau melihat mereka. Anda tidak ingin melihat wajahnya. Pada saat itu anda harus mengerahkan usaha yang gigih, penuh kesadaran dan berperhatian murni. Anda harus melakukan pengamatan terhadapnya.

Buddha bersabda bahwa kita harus melakukan usaha yang gigih, penuh kesadaran dan berperhatian murni. Semua itu alami dari pikiran anda. Misalnya tentang kemarahan, ini sesungguhnya berlangsung dengan cepat. Ini terjadi dari satu kemarahan-berhenti-muncul kemarahan yang lain. Anda mungkin juga melihat satu keinginan yang sangat kuat. Anda mungkin melihat satu kemarahan. Sesungguhnya ini hanya satu pikiran saja. Tetapi mereka itu muncul, kemudian berakhir. Dan terjadi satu disusul dengan yang lainnya. Ketika kemarahan anda demikian kuat, atau ketika anda merasa menderita, ini tergantung dari perasaan anda. Ada kemarahan, kesedihan, kebencian, pada saat itu mungkin anda merasa menderita. Rasa menderita atau kemarahan ini adalah pikiran dosa. Pada waktu sedang marah, mungkin anda ingin berteriak, ingin memukul, ingin mengancamnya. Ketika anda menderita maka pada saat itulah anda merasa tertekan, dan sedih. Pada waktu terjadi kemarahan, di sana ada pikiran dosa.

Pikiran dosa ini memiliki ciri ingin menghancurkan yang lainnya. Itulah ciri-ciri kemarahan.

Sedangkan untuk penderitaan, anda tidak mempunyai perasaan ingin menghancurkan atau ingin menghantam. Anda hanya merasa bersedih saja. Semuanya ini tergantung dari cerita yang muncul pada saat itu, cerita yang anda lihat. Pada waktu itu anda harus mengerahkan usaha anda untuk melakukan pengamatan dengan berhati-hati, dengan cermat. Andaipun sampai anda menangis, tidak menjadi persoalan. Anda hanya harus melakukan pengamatan. Anda jangan berdiri dari tempat meditasi duduk. Anda jangan membuka mata. Anda hanya harus melakukan pengamatan saja dengan usaha gigih, penuh kesadaran dan berperhatian murni. Ketika anda merasa marah, anda akan melihat bahwa kemarahan itu ternyata terjadi satu kemarahan, lalu berakhir, kemudian muncul yang lainnya. Demikian

juga pada saat anda bersedih, kemudian menderita. Mereka itu hanya muncul, kemudian lenyap, muncul yang lainnya lagi, kemudian lenyap lagi. Jadi penderitaan itu muncul, kemudian lenyap, muncul yang lainnya, lenyap lagi. Untuk itu anda harus melakukan pengamatan secara cermat, secara berhati-hati.

Jadi sesungguhnya mereka bukan hanya satu saja. Tetapi satu kemudian lenyap, dan kemudian muncul yang berikutnya. Ketika anda melihat wajah seseorang yang tidak anda sukai, anda hanya perlu melakukan pengamatan. Misalnya melihat-melihat-melihat atau ketika mendengar, mendengar-mendengar-mendengar.

Mereka sesungguhnya hanyalah muncul dan lenyap saja. Ketika anda melakukan pengamatan, maka anda akan merasakannya. Ketika anda melihat wajahnya, atau pun ketika mendengar musik, mereka itu sesungguhnya hanyalah muncul dan lenyap. Mereka itu hanya sesaat saja. Anda harus memiliki keyakinan diri ketika anda melakukan pengamatan, maka anda tidak perlu mengalami penderitaan atau pun kemarahan. Ketika anda melakukan pengamatan dengan cermat, maka anda akan melihat mereka itu semuanya akan lenyap, akan menyingkir. Mereka hanya datang dan pergi saja. Anda akan menyadari hal ini.

Ketika anda merasa bersedih atau pun marah, bukanlah membuat cerita yang baru. Tetapi hanya teringat saja. Ketika anda teringat akan hal itu, anda hanya harus melakukan pengamatan. Mereka akan lenyap, dan akhirnya semua itu akan lenyap. Anda sudah menyimpan penderitaan atau kemarahan ini selama bertahun-tahun. Ketika anda mampu melakukan pengamatan dengan cermat, ini akan sangat membantu anda. Ketika konsentrasi anda kuat, ketika anda melakukan pengamatan, maka mereka itu akan bisa lenyap, bisa menyingkir, sampai akhirnya betul-betul hilang.

Jadi perasaan, ingatan atau pun kemarahan, juga kesedihan semuanya itu hanyalah muncul dan lenyap. Kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan dengan cermat, dengan teliti. Sehingga tidak akan ada lagi perasaan marah atau perasaan sedih. Jadi sekali lagi, hanya amati saja. Mereka semua itu muncul dan lenyap saja.

Oleh karenanya Buddha mengatakan, bahwa anda harus melakukan pengamatan terhadap pikiran, maka anda tidak akan punya pikiran lōbha, dosa dan mōha, keserakahan, kemarahan dan khayalan. Pada saat anda melakukan pengamatan terhadap pikiran, anda harus melakukan pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan kesadaran penuh dan berperhatian murni secara terus menerus. Pada saat itu anda akan melihat bahwa mereka ini muncul dan lenyap. Anda tidak akan berpikir lagi, anda hanya akan melihat muncul dan lenyap. Pada saat itu tidak ada lagi pikiran lōbha, dosa dan mōha. Tidak ada kesedihan, tidak ada ketamakan. Semuanya yang terjadi itu hanyalah muncul dan lenyap. Tidak ada pikiran lōbha, dosa dan mōha. Lōbha, dosa, dan mōha ini tidak akan muncul lagi. Oleh karena itu anda harus melakukan pengamatan sesuai dengan ajaran yang diberikan oleh Buddha.

Ketika anda mau mengamati pikiran anda, kita harus meninjau dari dua macam yogi yang ada. Yang pertama adalah untuk yogi pemula, yang belum memiliki konsentrasi yang memadai. Tidak memiliki cukup konsentrasi dan perhatian murni. Mereka belum tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap pikiran. Untuk yogi pemula ini, apa yang harus anda kerjakan ketika muncul banyak pikiran? Yang harus anda kerjakan adalah mengamati sebanyak yang anda mampu, ketika pikiran itu datang, dan datang lagi terus menerus, saat anda sudah tidak bisa mengetahui lagi bagaimana caranya melakukan pengamatan terhadap mereka, anda sudah merasa terganggu, maka pada saat itu anda bisa kembali pada objek dasar anda yaitu gerakan kembang dan kempisnya perut.

Anda bisa melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut ini dengan cermat dan pengerahan usaha yang gigih. Anda akan bisa melihat gerakan kembang dan kempis ini. Atau pun ketika anda berjalan, anda bisa melihat langkah angkat, maju, letak. Pada saat itu pikiran yang menginginkan sesuatu tidak bisa datang untuk sesaat, karena pada saat itu anda memiliki konsentrasi dan perhatian murni yang cukup baik. Ini adalah untuk para yogi pemula. Jadi kadang-kadang anda bisa melakukan pengamatan terhadap pikiran yang menginginkan sesuatu, tetapi jika hal itu terus terjadi dan tidak lenyap, dan anda mulai merasa terganggu, maka anda bisa kembali melakukan pengamatan pada kembang kempisnya perut.

Pada saat konsentrasi dan perhatian murni telah maju dan cara pengamatan anda juga sudah mengalami kemajuan, anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap pikiran, anda sudah lebih memiliki pemahaman. Sebagai pemula, ketika banyak terjadi pikiran yang mengembara, anda janganlah cemas, kecewa, bersedih atau pun merasa tertekan. Ketika anda sudah mendapatkan kemajuan, maka anda akan mampu untuk mengatasi keadaan-keadaan itu.

Di dalam satu Sutta, Buddha bersabda bahwa, ketika anda mampu untuk melakukan pengamatan terhadap pikiran anda, maka pada suatu waktu anda akan menjadi tuan bagi pikiran anda.

Pikiran akan berada di bawah kendali anda. Anda sudah tidak akan menjadi budak dari pikiran anda lagi. Tetapi, sebelum anda mampu menjadi majikan atau tuan bagi pikiran anda, anda janganlah merasa sedih atau cemas. Anda hanya harus melakukan pengamatan secara berhati-hati. Misalnya ingin-ingin, atau berpikir-berpikir, marah-marah, sedih-sedih, kemudian nafsu keinginan, menyesal dan banyak jenis pikiran yang lainnya. Kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan. Ketika mereka tidak juga lenyap, dan anda merasa lelah, maka anda bisa kembali pada objek dasar anda. Dengan cara itu, meskipun pada awal praktek anda banyak sekali pikiran, dan anda belum tahu bagaimana cara melakukan pengamatan, hanya kadang-kadang saja anda bisa melakukan pengamatan, kadang-kadang anda harus kembali pada gerakan kembang dan kempis. Nanti pada akhirnya anda akan mampu menjadi majikan pada pikiran anda. Anda tidak akan lagi menjadi budak bagi pikiran anda. Pikiran anda sudah di dalam kendali anda. Pikiran anda akan mendengar anda. Misalnya anda tidak menginginkan ia mengembara atau pun berpikir, tidak berpikir untuk masa yang lalu atau pun masa yang akan datang. Ketika anda menginginkan seperti itu pikiran anda akan mengikutinya. Pikiran anda akan mampu untuk diajak berdiam tepat pada saat ini. Ini terjadi pada saat meditasi anda sudah mengalami kemajuan. Ketika kita belum sampai pada tataran itu, masih banyak pikiran yang berpikir, muncul cerita-cerita yang penuh penderitaan, anda akan menjadi menderita, marah, ada nafsu keinginan, anda janganlah cemas. Anda hanya harus tetap mempraktikkan meditasi ini, sampai pada akhirnya anda mampu mencapai tingkatan itu.

Ketika anda mempraktikkan meditasi, anda melihat pikiran anda mengembara, berpikir, ini adalah sesuatu yang alamiah. Ketika anda mengetahuinya, anda hanya harus melakukan pengamatan. Mereka sesungguhnya adalah objek bagi meditasi anda. Apakah itu bersedih, marah, tidak bahagia, tidak suka, nafsu keinginan, semua itu adalah objek meditasi anda. Ketika anda mengetahui bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap mereka, anda janganlah mengeluh dan anda juga jangan menolak.

Oleh karenanya di dalam bahasa Pāli dikatakan, pengamatan terhadap 4 landasan perhatian murni. Anda harus melakukan pengamatan terhadap kaya atau tubuh, perasaan juga pikiran. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap pikiran ini, anda akan melihat bahwa objek meditasi anda juga muncul dan lenyap, datang dan pergi. Ketika anda baru bisa mengetahui saja, itu sudah cukup. Ketika pikiran yang menginginkan ini berlangsung demikitan cepat, ketika anda tahu, dia sudah berhenti, cukup, anda tahu seperti itu. Itu sudah cukup. Ketika ada pikiran mengembara yang panjang, pada saat itu anda harus melakukan pengamatan. Sebagai seorang pemula, jika belum tahu bagaimana cara mengamati pikiran sampai mereka lenyap, anda bisa kembali ke objek dasar.

Ketika sudah memahami dan mengetahui bagaimana cara untuk melakukan pengamatan, anda bisa melakukan pengamatannya dan bisa melihat mereka itu selalu muncul dan lenyap, selalu muncul dan lenyap. Anda akan melihat bahwa pikiran ini sesungguhnya dari satu pikiran silih berganti ke pikiran yang selanjutnya. Pada waktu itu, ketika anda mampu melakukan pengamatan seperti itu, maka pikiran lōbha, dosa dan mōha tidak akan muncul. Anda hanya melihat bahwa pikiran itu datang dan pergi.

Demikian pula ketika melihat gerakan kembang dan kempis, anda hanya melihat ada gerakan kembang dan kempis, serta ada kesadaran yang melakukan pencatatan dan mereka itu silih berganti, datang dan pergi.

Demikian juga dengan pikiran. Ketika melihat pikiran, anda akan melihat bahwa mereka itu juga datang dan pergi. Ini terjadi ketika sudah mengalami kemajuan dalam meditasi. Anda bisa melihat

gerakan kembang kempis ini muncul dan lenyap, demikian juga untuk melihat, mendengar, mencium, kemudian pikiran bahwa semuanya itu terjadi sangat cepat. Pada saat anda mengetahui hal itu, anda bisa merasakan, misalnya ada bagian tubuh yang bergetar, kemudian ada rasa sakit, bergerak. Anda juga bisa melihat penglihatan, pendengaran, mencium, selama anda tidak dalam keadaan tidur. Anda akan melihat hal itu. Anda akan memahaminya.

Demikian pula pada saat melakukan meditasi jalan, anda akan melihat di sana ada kehendak, kemudian ada langkah kaki. Ketika mendengar juga demikian. Demikian pula ketika melihat lantai, ada proses keinginan kemudian anda melihat. Anda akan melihat pikiran anda. Anda akan melakukan pengamatan terhadapnya di sepanjang waktu, anda melihat, mendengar, mencium, merasakan dan berpikir. Ketika anda mau membuka mata, kemudian duduk, merenggangkan tangan, menekuk, mau ke toilet, mau duduk, begitu banyak pikiran yang ada, anda hanya perlu melakukan pengamatan saja. Anda akan melihat bahwa mereka sesungguhnya datang dan pergi. Pada saat itu, jika anda mampu melakukan seperti itu, maka tidak ada waktu untuk bersedih. Tidak ada waktu pikiran lōbha, dosa dan mōha untuk muncul. Di setiap saat anda melakukan pengamatan, anda melihat bahwa segala sesuatu itu datang dan pergi. Pada saat itu anda melihat aniccā, dukkha dan anattā.

Pada saat itu anda melihat aniccānupassana nyana, dukkhanupassana nyana, dan anattānupassana nyana.

Tidak hanya untuk pengamatan terhadap gerakan kembang kempis, segala sesuatu, semuanya itu sesungguhnya berubah-berubah. Sesungguhnya, kalau tidak ada kesadaran atau pikiran ini, maka tubuh ini tidak bisa bergerak. Demikian pula kita tidak akan bisa makan. Kita juga tidak akan bisa melihat gerakan kembang kempis. Jadi pikiran ini selalu ambil bagian saat anda melakukan sesuatu. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap pikiran, maka pada saat itu anda mampu melihat aniccā, dukkha, anattā. Pada saat itu anda akan mampu melihat aniccānupassana nyana, dukkhanupassana nyana, dan anattānupassana nyana. Sebelum anda sampai pada tingkatan itu, ketika anda melihat pikiran yang menginginkan sesuatu, berpikir kemudian marah, janganlah bersedih.

Karena kalau anda bersedih, maka pikiran yang menginginkan ini akan menjadi lebih kuat. Ketika anda menolak, pikiran yang mengembara juga akan lebih banyak. Cara anda menolak itu adalah cara yang tidak betul. Anda hanya perlu melakukan pengamatan saja terhadap pikiran yang menginginkan sesuatu, atau pun mengembara. Ketika anda belum memahami bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap mereka, anda bisa kembali untuk melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut.

Pada satu hari ketika anda melakukan pengamatan dengan baik, maka anda akan bisa menjadi tuan bagi pikiran anda. Anda akan bisa sampai pada level ini, jika anda memiliki kesabaran. Anda akan mampu melihat sifat alami dari pikiran itu. Ini adalah sifat alami dari semua makhluk. Yaitu bahwa pikiran cenderung untuk mengembara.

Anda jangan cemas, jangan bersedih, jangan mengeluh. Anda hanya harus mengusahakan yang terbaik, sehingga pada satu hari nanti anda akan mengetahui bagaimana cara melakukan pengamatan, pengamatan terhadap pikiran anda, sampai anda mampu menembus Nibbāna. Dengan melakukan pengamatan terhadap pikiran pun, anda bisa mencabut lōbha, dosa dan mōha. Jika anda betul-betul tahu bagaimana cara melakukannya, pada satu hari nanti, dengan melakukan pengamatan terhadap pikiran, anda akan mampu mencabut lōbha, dosa, dan mōha. Yogi harus mampu mengetahui hal ini.

Sādhu Sādhu Sādhu

6

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta
– Mengamati Dhamma -

Mengamati Dhamma, maksudnya adalah mengamati 5 nivāraṇa atau 5 rintangan batin, 5 khandha atau 5 gugus kehidupan: melihat, mendengar, mencium, merasakan/ sentuhan, dan pikiran, kemudian secara internal dan eksternal mengamati āyatana, mengamati 7 faktor pencerahan, serta mengamati 4 kebenaran mulia.

Inilah yang dimaksudkan dengan mengamati Dhamma. Jika anda bisa mengamati Dhamma, ini berarti anda telah memahami kāya, vedanā, dan citta. Jika anda betul-betul memahami Dhamma, maka 3 landasan murni yang lainnya telah anda pahami juga.

Mengamati Dhamma harus dengan Ātapi- usaha yang gigih, Sampajañña- penuh kesadaran, dan Satima- berperhatian murni. Ketika anda melakukan pengamatan pada Dhamma, berarti anda melakukan pengamatan terhadap nivāraṇa. Jika muncul nivāraṇa ini, anda harus mengamatinya.

Apakah Kāmacchanda – nafsu keinginan, Vyāpāda – kemarahan/keinginan jahat, Thīna-Middha – malas dan lamban, Uddhacca-Kukkucca – gelisah dan cemas, Vicikicchā – keragu-raguan?

Ketika anda sedang mempraktikkan meditasi, anda pasti akan melihatnya. Anda tidak bisa menghindari untuk tidak melihat nivāraṇa. Kadang-kadang anda melihat nafsu keinginan, nafsu keinginan terhadap lawan jenis, terhadap makanan atau pun pakaian, keinginan jahat, kemarahan, bisa terhadap orang lain atau pun diri sendiri, ada kemalasan dan kelambanan, ketika tubuh anda lemah atau terasa berat atau mengantuk.

Demikian juga pada saat tubuh anda sangat lelah, pada saat pikiran anda tidak jernih, di sana banyak pikiran yang mengembara, berpikir atau anda menyesali diri anda sendiri, mengapa anda tidak melakukan sesuatu yang harusnya dilakukan, dan melakukan sesuatu yang sebetulnya tidak boleh dilakukan, dan anda mungkin memiliki keragu-raguan.

Ketika anda mempraktikkan meditasi, anda pasti melihat nivāraṇa ini. Ketika anda melihat nivāraṇa, anda harus melakukan pengamatan terhadapnya. Bagaimana cara mengamatinya? Yaitu harus dengan pengerahan usaha yang gigih. Mengapa demikian? Buddha mengatakan bahwa kita harus melakukan pengerahan usaha yang gigih, sehingga kita bisa menyingkirkan mereka. Ketika anda memiliki pengerahan usaha yang gigih, anda bisa melakukan pengamatan dengan cermat, dengan berhati-hati. Bahkan ketika muncul nafsu keinginan, anda bisa mengamatinya sampai mereka lenyap. Demikian juga ketika ada keinginan jahat, kemalasan dan kelambanan, juga pikiran yang mengembara atau berpikir, anda harus mengamatinya sampai mereka lenyap.

Demikian juga terhadap keragu-raguan, anda harus mengetahui hal itu. Bagaimana melakukannya? Jika anda belum memiliki konsentrasi dan perhatian murni yang memadai, anda bisa melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut dengan berhati-h21ati. Lalu ada rintangan batin atau nivāraṇa, anda melakukan pengamatan terhadapnya. Anda bisa melakukan

pengamatan ini secara bolak balik. Dari pengamatan terhadap kembang kempis kemudian mengamati nivāraṇa dan seterusnya. Ketika konsentrasi anda telah mengalami kemajuan, anda bisa melihat adanya nivāraṇa.

Ketika anda melakukan pengamatan, anda bisa melihat bahwa nivāraṇa ini pun selalu berganti. Ketika konsentrasi dan perhatian murni anda sudah sangat maju, pada saat itu anda bisa melakukan pengamatan terhadap nivāraṇa sampai mereka lenyap. Ketika meditasi telah mengalami kemajuan, bahkan anda tidak perlu mengerahkan usaha yang sangat kuat, mereka akan terlihat muncul dan lenyap. Anda bisa melakukan pengamatan terhadap nivāraṇa ini dengan cermat, dengan berhati-hati, dan dengan pengerahan usaha yang gigih. Ketika ada pikiran yang mengembara atau pun berpikir, anda tidak merasa bersedih karena anda bisa melihatnya sampai mereka lenyap. Anda mengerahkan usaha anda yang gigih, kemudian nivāraṇa itu lenyap, berakhir, tidak ada lōbha, dosa, dan mōha dalam diri anda. Tidak ada kilesa dalam diri anda. Tetapi pada saat anda tidak bisa melakukan pengamatan dengan baik, nivāraṇa ini akan menjadi lebih kuat dan lebih kuat lagi. Pikiran anda akan lebih mengembara dan berpikir. Kemudian timbul kesedihan, dan anda tidak memiliki kepercayaan diri, anda memiliki keragu-raguan, sehingga nivāraṇa anda menjadi lebih banyak dan lebih banyak lagi.

Ketika anda mempraktikkan meditasi, anda melihat nivāraṇa, itu adalah suatu hal yang biasa. Tidak hanya terjadi pada anda saja, tetapi pada setiap orang, mereka bisa melihat nivāraṇa. Jika anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap nivāraṇa itu, maka anda bisa mengatasinya sehingga tidak muncul lōbha, dosa, dan mōha dalam diri anda terhadap nivāraṇa itu. Anda bisa menyingkirkan lōbha, dosa, dan mōha dengan cara anda melakukan pengamatan terhadap nivāraṇa.

Ketika anda melakukan pengamatan terhadap 5 khandha atau 5 gugus kehidupan, terhadap tubuh/jasmani, perasaan, pemahaman, cetanā/kehendak, anda harus melakukan pengamatan itu dengan cermat. Ketika misalnya anda teringat pada banyak hal, kadang-kadang anda merasakan sesuatu, entah itu membahagiakan atau menyedihkan, kadang-kadang muncul kusala-cetanā atau akusala-cetanā.

Lalu pada tubuh anda, anda mengamati gerakan kembang-kempis, angkat, dorong, letakkan, ada panas, dingin, sakit, ini semuanya adalah pengamatan terhadap 5 khandha atau 5 gugus kehidupan. Ketika anda melakukan pengamatan itu, anda haruslah melakukannya dengan pengerahan usaha yang gigih, penuh kesadaran dan berperhatian murni. Karena jika anda tidak melakukan pengamatan itu dengan cermat dan berhati-hati, anda tidak akan bisa melihat batin dan jasmani anda, anda tidak akan bisa melihat nāma dan rūpa. Anda tidak akan bisa melihat bagaimana mereka muncul, bagaimana mereka lenyap. Anda tidak bisa melihat bagaimana perasaan, ingatan atau pemahaman ini. Tetapi ketika anda melakukan pengamatan dengan cermat, dengan berhati-hati, anda bisa melihat 5 gugus kehidupan ini dengan sangat jernih, dengan sangat jelas. Bahwa mereka itu muncul satu diikuti yang lainnya. Satu setelah yang lainnya. Pikiran pun demikian. Tidak sama. Satu kemudian muncul yang berikutnya. Satu setelah yang lainnya. Demikian pula dengan ingatan. Bahagia atau pun menderita. Itu pun berganti satu kemudian muncul yang lainnya. Panas, dingin, penat, demikian pula yang terjadi di tubuh anda. Silih berganti satu disusul dengan yang lainnya. Ketika anda melakukan pengamatan dengan cermat, maka anda bisa mengetahuinya. Anda akan bisa memahami objek ini. Ketika anda memahami objeknya, maka anda akan mendapatkan pengetahuan-pengetahuan pandangan terang. Anda mengetahuinya bahwa sesungguhnya tubuh ini hanyalah perpanduan dari 5 khandha atau 5 gugus kehidupan.

Sesungguhnya tidak ada saya, atau pun dia. Semuanya itu muncul atau ada karena kondisi-kondisinya. Lalu mereka semuanya lenyap.

Ketika anda melakukan meditasi duduk, meditasi jalan, sedang makan, mandi, di setiap saat, sesungguhnya anda melihat 5 khandha atau 5 gugus kehidupan ini muncul dan lenyap. Ketika anda bisa melihat mereka muncul dan lenyap, maka pada saat itu anda memperoleh pengetahuan, kebijaksanaan. Anda memahami bahwa sesungguhnya, yang berpikir itu bukan saya, ingatan itu pun bukan saya, perasaan itu juga bukan saya, tetapi karena kondisinya mendukung, maka memunculkan perasaan, lalu mereka pun lenyap. Bahagia atau pun menderita juga muncul dan lenyap. Demikian pula dengan ingatan-ingatan itu muncul kemudian lenyap. Kusala-cetanā dan akusala-cetanā juga muncul dan lenyap. Karena itu Buddha mengatakan bahwa kita harus melakukan pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih.

Kita harus melakukan pengamatan terhadap 5 khandha ini. Pengamatan ini dilakukan dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan kesadaran yang penuh, dan berperhatian murni. Meskipun ada perasaan suka, duka atau pun ada ingatan, sensasi panas, berat, kalau anda melakukan pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih, tidak akan muncul lōbha, dosa, dan mōha. Lōbha, dosa, dan mōha ini bisa anda singkirkan, apabila anda melakukan pengamatan dengan cermat, dengan berhati-hati. Yogi ketika melakukan pengamatan terhadap nivāraṇa, haruslah dilakukan dengan cermat, dengan berhati-hati, dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan kesadaran penuh, dan dengan berperhatian murni. 5 khandha ini, tubuh, perasaan, ingatan, kusala-cetanā dan akusala-cetanā, semuanya ini harus dilakukan dengan pengamatan cermat, sehingga pengetahuan anda akan berkembang dan berkembang, dan kilesa ini menjadi berkurang. Inilah bagaimana melakukan pengamatan terhadap 5 khandha.

Yang selanjutnya adalah mengamati āyatana. Melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh dan mengetahui.

Karena anda memiliki mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran, maka di setiap hari, anda melihat banyak hal, mendengar suara, mencium, mencicipi, sentuhan atau pun mengerti. Ketika anda mempraktikkan meditasi, anda bisa saja melihat orang dari masa lalu anda yang sangat lampau. Demikian juga mendengar suara-suara dari masa yang lalu, juga tentang bau-bauan, sentuhan, dan pengertian.

Ketika anda melakukan meditasi, mungkin anda melihat gambaran seseorang menjelang ajal, melihat jenasah, orang yang sedang sakit, kesakitan, melihat tubuh yang tanpa kepala, tanpa mata, melihat hantu, melihat gunung, sungai, bisa juga melihat mereka yang ada di apāya atau yang di devatā, melihat Rupang Buddha. Anda juga bisa melihat orang yang sudah meninggal, kemudian anda melihat seseorang yang masih hidup. Semuanya ini anda lihat di dalam meditasi anda. Untuk itu tidak perlu anda mempertanyakan mengapa demikian. Ketika anda melihat rupang Buddha, maka hanya mencatat melihat-melihat-melihat.

Demikian juga ketika anda melihat seorang bhikkhu, cukup melakukan pengamatan melihat, melihat. Melihat gunung juga dicatat sebagai melihat-melihat. Melihat sungai, atau pun makanan, cukup dengan melihat-melihat. Ketika anda merasakan ketakutan, anda cukup mengamati dengan tahu-tahu saja.

Ketika anda menyukai sesuatu, anda perlu melakukan pemeriksaan terhadap pikiran anda. Kalau anda tidak bisa mengamati/memeriksa pikiran anda, maka akan sulit bagi anda untuk melakukan pengamatan. Anda harus betul-betul mengetahui secara logis. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap suatu objek, maka anda haruslah melakukan pengamatan secara efektif. Anda harus memiliki pengetahuan yang logis. Ini sangat penting. Yang dimaksudkan dengan logis di sini adalah anda harus tahu dengan

benar dan lengkap. Ketika anda melihat gambaran-gambaran, sesungguhnya karena anda memiliki kemelekatan terhadapnya, atau anda memiliki ketakutan terhadapnya, atau pun anda membencinya. Kalau anda tidak memiliki kemelekatan atau tidak ada kebencian, maka objek itu tidak akan bisa berdiam di mata, telinga atau hidung anda.

Setiap hari, anda melihat banyak hal. Kadang-kadang anda melihat sesuatu yang anda tidak menaruh perhatian, maka ini tidak akan muncul pada anda. Tetapi ketika ada kebencian di sana, maka akan bisa memunculkan wajah orang itu lagi dan lagi.

Misalnya untuk seorang yogi, ketika anda melihat suatu gambaran, anda harus melihat ke dalam batin anda. Apakah anda menyukai, apakah ada kemelekatan di sana ataukah ada kebencian di sana, sehingga menjadikan anda melihat lagi. Tetapi terhadap sesuatu yang anda hanya begitu-begitu saja, misalnya terhadap makanan yang anda tidak betul-betul menyukainya, anda hanya sekedar memakannya. Maka kesan ini tidak akan berdiam di pikiran anda untuk waktu yang lama. Tetapi kalau anda merasa melekat terhadap cita rasa itu, maka cita rasa itu akan berdiam lama di dalam pikiran anda. Itulah alasan seorang yogi yang melihat, mendengar, mencium, mengecap atau pun merasakan, semua itu karena anda menyukainya atau anda tidak menyukainya. Atau anda memiliki ketidak tahuan atau kebodohan terhadapnya. Atau anda tidak memiliki kesadaran terhadapnya. Jika anda menyukainya, maka penglihatan ini, pendengaran, penciuman bisa berdiam lama dalam diri anda. Tetapi ketika anda tidak menyukainya, mereka juga bisa berdiam lama di dalam diri anda. Juga ketika anda dipenuhi delusi atau khayalan, objek itu akan berdiam lama pada diri anda. Ketika anda melihat atau mendengarnya pada saat anda bermeditasi, anda haruslah melakukan pengamatan dengan cermat dan dan penuh rasa hormat.

Ketika anda melakukan pengamatan dengan cermat dan hati-hati, dan dengan penuh rasa hormat, gambaran itu akan menyingkir, akan lenyap. Mereka muncul karena mereka itu ada di dalam batin atau pikiran anda. Mata, telinga, hidung, tidak bisa menyimpan mereka. Anda menyimpan mereka karena ada lōbha, dosa, dan mōha di dalam diri anda. Oleh karenanya anda harus melakukan pengamatan dengan cermat, dengan berhati-hati. Ketika anda melihatnya, anda janganlah cemas.

Sayadaw mengatakan, bagi mereka yang penuh dengan rasa kebencian, bisa saja melakukan pengamatan. Ketika muncul dalam bentuk pendengaran, mereka muncul sesungguhnya disebabkan oleh lōbha, dosa, dan mōha yang kuat. Mereka haruslah diamati sampai mereka berakhir.

Ketika muncul, amati sampai lenyap. Sehingga pada akhirnya mereka akan betul-betul tuntas dan lenyap. Kalau anda melakukan pengamatan dengan cermat, maka pengamatan anda akan berhasil.

Kilesa akan menjadi takut pada anda. Kilesa tidak akan datang lagi pada anda. Kilesa ini takut pada perhatian murni anda. Ketika seandainya mereka datang lagi, amati lagi saja. Terhadap ketertarikan pada lawan jenis atau pada banyak hal, marah, takut, benci, benci terhadap diri sendiri, melihat, mendengar, jangan cemas, karena pikiran andalah mereka berdiam pada diri anda. Kalau anda melakukan pengamatan dengan cermat, maka mereka akan bisa disingkirkan. Itu adalah kekuatan dari perhatian murni. Ketika anda memiliki sesuatu, misalnya anda sakit, anda sakit yang berat, anda bisa pergi melihat dokter, anda bisa pergi ke rumah sakit. Tetapi untuk batin dan pikiran ini, anda tidak bisa pergi ke dokter atau ke rumah sakit.

Yang bisa mengobati adalah diri anda sendiri.

Ketika anda membenci diri anda sendiri, kemudian anda tidak mempunyai kepercayaan terhadap diri anda sendiri, anda tidak bisa pergi melihat dokter, atau pun ke rumah sakit untuk mengatasinya. Meskipun misalnya anda mencari dokter yang terkenal apakah di Amerika, Inggris atau pun Singapura, dokter itu tidak akan bisa membantu anda. Anda harus memiliki pengetahuan logis, untuk bisa mengatasi kesulitan anda.

Misalnya anda mendengar atau melihat sesuatu untuk bertahun-tahun lamanya, ini pun anda bisa menyingkirkannya. Sayadaw menceritakan bahwa dulu Sayadaw juga memiliki ketakutan, ada kemelekatan, kemudian ketika muncul itu selalu dilihat, diamati sampai menyingkir, sehingga gambaran itu tidak muncul lagi. Demikian pula untuk musik yang anda dengar, ketika diamati dengan cermat, mereka tidak akan muncul lagi. Meditasi ini sesungguhnya sangatlah bermanfaat bagi kehidupan kita.

Apabila kita menjumpai sesuatu yang tidak menyenangkan, kita bahagia melihat gambaran atau pun cemas, dengan bermeditasi, akan sangat bermafaat bagi kita untuk menghadapi mereka. Oleh karenanya, Buddha mengajarkan agar anda mengamati pada āyatana anda dengan pengerahan usaha yang gigih, dengan kesadaran penuh, dan dengan berperhatian murni, sehingga anda akhirnya bisa mengatasi mereka.

Sādhu sādhu sādhu

7

Kāya Ānāpāna

Pada malam hari ini, Sayadaw akan melanjutkan ceramah Mahāsatipaṭṭhāna Sutta tentang Kāya Ānāpāna, yaitu: mengamati tubuh melalui nafas masuk dan keluar, kembang kempis sebagai objek dasar.

Para bhikkhu, bagaimana caranya mengamati tubuh sebagai mengamati tubuh? Bhikkhu di sini adalah para bhikkhu Yogi. Mereka pergi ke hutan, berada di bawah pohon, atau di tempat yang sunyi, duduk bersilang kaki dan tubuh bagian atas tegak. Ini untuk para yogi pemula, ketika akan mempraktikkan meditasi perhatian murni, yang pertama harus pergi ke hutan, kemudian berada di bawah pohon, dan pergi mencari tempat yang sunyi. Mereka memerlukan tempat yang sunyi, seperti center, tempat meditasi di hutan atau di bawah pohon. Tetapi ketika anda telah mengetahui bagaimana cara mempraktikkan, maka anda bisa melakukannya di mana saja. Sekali lagi sebagai pemula, anda harus pergi mencari tempat seperti yang di atas untuk mempraktikkan perhatian murni.

Ketika anda akan melakukan meditasi duduk, silangkanlah kaki anda. Ketika menyilangkan kaki anda, janganlah terlalu tegang. Jika terlalu tegang, akan segera menimbulkan rasa sakit. Jadi, silangkanlah kaki anda dengan nyaman. Dengan cara itu, anda bisa melakukan meditasi duduk dan anda akan bisa membangun konsentrasi dengan baik. Ketika anda terlalu cemas karena menyilangkan kaki terlalu tegang, ini akan menimbulkan rasa sakit. Jadi ketika anda melakukan meditasi duduk, lakukanlah dengan menyilangkan kaki secara baik, tidak terlalu tegang, tetapi juga tidak

terlalu santai. Lalu tegakkanlah tubuh bagian atas anda, pejamkan mata, dan letakkan tangan di pangkuan. Ini untuk meditasi duduk.

Setelah anda memejamkan mata, menyilangkan kedua kaki, dan meletakkan tangan di pangkuan, anda harus bernafas dengan berperhatian murni. Ketika anda menghembuskan nafas, anda berperhatian murni, menarik nafas juga berperhatian murni. Buddha bersabda, bahwa ketika anda bernafas anda tahu apakah nafas masuk atau nafas keluar, itu panjang atau pendek, kadang-kadang, anda melihat nafas masuk dan keluar ini dari awal, pertengahan sampai pada akhirnya. Ketika anda melihat, gerakan kembang dan kempis menjadi sangat lembut, pada waktu anda sedang melakukan meditasi duduk, anda tidak perlu melakukan pencarian apa pun. Ketika anda melakukan meditasi duduk, anda tidak usah mencari apakah nafas keluar masuk ini panjang, apakah nafas keluar masuk ini pendek. Anda hanya perlu mengamati gerakan kembang dan kempis ini dari awal, pertengahan dan akhirnya. Ketika anda memiliki perhatian murni, anda akan melihatnya. Anda melihat atau anda mencari, itu adalah hal yang berbeda.

Ketika anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis ini, anda akan melihat bahwa gerakan itu adalah gerakan yang panjang. Anda melihatnya sebagai panjang atau pun pendek. Ketika anda melihat, anda mengamati gerakan kembang dan kempis ini, anda melihat dari awal sampai akhir. Gerakan kembang dan kempis ini akhirnya menjadi lembut misalnya. Pada saat anda melihat, misalnya, nafas itu masuk dan keluar, anda melihat secara berbeda dengan gerakan kembang dan kempis ini, anda tidak perlu melakukan pencarian. Anda hanya perlu melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis setelah anda memejamkan mata. Anda harus bernafas secara normal. Anda jangan melakukan pengamatan di hidung, juga jangan mengikuti aliran udara dari hidung sampai ke perut. Anda jangan memperhatikan di area dada. Ketika nafas itu masuk, maka perut ini akan mengembang, ketika menghembuskan nafas keluar, perut anda mengempis. Anda bisa melihat pergerakan perut anda sebagai kembang dan kempis. Ketika anda melihat gerakan kembang dan kempis ini, anda harus menamainya, mengucapkan kembang dan kempis di dalam hati.

Sebagai pemula, pengucapan atau pelabelan ini akan mendukung, lebih membangun konsentrasi anda. Pada waktu nafas masuk dan keluar, terjadi gerakan kembang dan kempis, anda hanya harus melakukan pengamatan terhadap kembang dan kempis ini. Kadang-kadang anda melihat gerakan kembang ini panjang, kemudian anda juga melihat bahwa gerakan kempis juga panjang. Kadang-kadang kembang terjadi pendek, demikian pula kempis juga pendek. Itu adalah pengalaman yang anda lihat. Anda kadang-kadang melihat, mungkin kembang-kembang-kembang kemudian berakhir, lalu kempis-kempis-kempis berakhir. Inilah pengalaman anda. Anda melihat gerakan kembang kempis menjadi lembut kemudian mengecil.

Jika anda sudah terampil, anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan. Anda akan bisa melihat pengalaman-pengalaman itu dalam waktu dekat, beberapa jam atau dalam hitungan hari, jika anda melakukan pengamatan itu dengan hati-hati, dengan cermat. Ketika anda bernafas masuk dan keluar, anda janganlah memusatkan di hidung anda, atau pun mengikuti aliran udara itu. Ketika anda mempratikkan meditasi duduk, janganlah anda sengaja membuat nafas secara kuat atau membuat nafas secara panjang.

Anda harus bernafas secara normal.

Kadang-kadang mungkin anda merasakan seperti tidak ada aliran nafas, anda jangan melakukan apa pun.

Anda haruslah bersabar.

Anda harus mengamati gerakan kembang dan kempis itu sebagai panjang, atau pun pendek, cepat, atau pun gerakan lambat. Banyak sekali jenisnya.

Anda janganlah mencari-cari.

Kewajiban anda hanyalah mengamati area perut anda. Jika misalnya terlupa, pada waktu gerakan itu kembang, anda sebut sebagai kempis, anda janganlah cemas. Ketika anda mengamati sebagai kempis, menyebut sebagai kempis, tetapi sudah terjadi

kembang, anda juga jangan cemas. Anda harus bisa melakukan pengamatan gerakan kembang dan kempis.

Setelah beberapa menit anda bisa melakukan pengamatan, mungkin di sana ada pikiran yang mengembara, anda janganlah cemas. Ketika anda melakukan pengamatan kembang-kempis-kembang-kempis, apakah itu panjang atau pun pendek, anda cukup melihatnya. Kadang-kadang terjadi cepat atau pun lambat, atau terjadi berbagai bentuk pergerakan lain.

Anda tidak usah mengatur nafas anda. Anda janganlah tegang. Anda janganlah cemas.

Sepanjang anda menyadari, semuanya baik-baik saja. Dalam meditasi duduk, anda melakukan pengamatan secara terus-menerus, tanpa jedah.

Anda janganlah bertanya-tanya atau pun ragu-ragu. Anda jangan bertanya-tanya, atau pun berpikir.

Jika anda bertanya atau pun berpikir, maka pencatatan atau pelabelan anda tidak betul-betul pada saatnya. Ketika anda banyak bertanya atau banyak keraguan, maka akan sulit bagi anda untuk mengalami kemajuan. Anda harus sabar melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis ini.

Sekali lagi janganlah mengikuti nafas dari hidung sampai ke perut anda. Kalau anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan, meditasi ini menjadi sangat mudah. Di dalam satu jam anda akan melihat berbagai macam pergerakan. Anda janganlah melakukan pengendalian. Ketika ada pikiran yang mengembara anda tidak tahu, ketika anda sudah sadar, anda kembali kepada pengamatan terhadap gerakan kembang, kempis. Anda harus berlatih secara terus menerus, maka di dalam beberapa jam atau dalam hitungan hari, pasti akan mengalami kemajuan.

Buddha bersabda, bahwa para bhikkhu bagaikan seorang tukang kayu yang trampil yang akan mengerjakan dekorasi dari kayu misalnya. Ia mengetahui harus memotong panjang ataukah pendek.

Misalnya akan membuat rupang Buddha, jika tidak berhati-hati, dekorasi itu akan rusak. Ketika akan membuat rupang Buddha, apakah dari kayu atau pun dari batu, haruslah dilakukan dengan berhati-hati. Buddha mengatakan, para Bhikkhu haruslah seperti tukang kayu yang trampil. Ketika akan membuat dekorasi apakah dari kayu atau pun dari batu. Saat mengerjakan dekorasi itu haruslah dikerjakan secara hati-hati. Demikian pula para bhikkhu, ketika melakukan pengamatan haruslah dilakukan dengan cermat dan berhati-hati.

Harus cermat dan berhati-hati untuk mengetahui apakah gerakan itu panjang atau pendek, harus mengetahui dari awal, pertengahan sampai akhir, apakah lembut, lancar atau pun halus.

Cara pengamatan haruslah dilakukan seperti itu, agar bisa mendapatkan konsentrasi yang lebih baik dan lebih baik. Ketika melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis ini, anda akan melihat pergerakan.

Pada awal meditasi, pikiran anda akan ke sana ke mari. Sekarang anda mampu melihat gerakan kembang kempis ini secara lebih rinci, misalnya ketika ada pikiran yang mengembara, anda pun segera mengetahuinya, meditasi anda sudah mengalami kemajuan. Memang di awal cukup sulit. Tetapi anda akan bisa melihat pergerakan ini. Di sini memang hanya disebutkan panjang, pendek atau pun lembut. Tetapi ketika meditasi anda telah mengalami kemajuan, anda akan mampu melihat berbagai bentuk pergerakkan. Anda jangan cemas. Anda jangan mengikuti aliran udara dari hidung sampai masuk. Anda hanya harus memperhatikan di area perut anda.

Buddha bersabda, para bhikkhu, dengan melakukan seperti itu, ketika anda melakukan pengamatan terhadap tubuh internal dan eksternal, maka anda akan bisa melihat sebab-sebab dari segala sesuatu, dan anda juga bisa melihat lenyapnya segala sesuatu.

Anda memiliki badan, juga pikiran. Badan itu yang menjadi penyebab anda mengamati tubuh anda. Dari tubuh ini muncul, misalnya gerakan kembang-kembang, kemudian lenyap. Anda tau dari diri anda sendiri (internal), juga di luar diri anda. Dengan memahami dari dalam diri anda, anda juga akan mengetahui bahwa yang lain pun terjadi seperti itu, selalu muncul kemudian berakhir. Maksudnya adalah, anda tidak perlu mengamati yang lainnya, anda cukup tahu saja. Anda tahu bahwa semuanya itu sesungguhnya muncul dan lenyap. Anda akan melihat adanya aniccā, dukkha dan anattā dalam tubuh ini. Anda juga akan memahami bahwa sesungguhnya semua makhluk juga mengalami seperti itu. Anda tidak perlu melakukan pengamatan terhadap yang lainnya. Cukup anda melakukan pengamatan dari dalam tubuh anda saja. Ketika anda melakukan pengamatan, maka anda akan melihat tubuh saja. Kembang kempis itu hanya tubuh. Kemudian ada perhatian murni. Pada saat itu anda juga akan bisa mengembangkan pengetahuan-pengetahuan.

Ketika anda berperhatian murni, anda mengamati gerakan kembang kempis, anda akan melihat bahwa mereka itu sesungguhnya muncul, kemudian lenyap. Ketika anda mengamati dalam tubuh anda, sesungguhnya semua itu juga akan menuju kelenyapan. Ketika ada perhatian murni, anda akan memperoleh pengetahuan-pengetahuan Vipassanā juga. Sebelumnya anda tidak bisa melihat bahwa segala sesuatu itu muncul kemudian lenyap, karena dalam diri anda ada tanhā, ada mana, ada ditthi. Di sana anda memiliki pengertian bahwa ini adalah tubuhku. Tetapi ketika anda bisa melihat, sesungguhnya nafas masuk dan keluar ini selalu berubah, mereka itu datang dan lenyap, muncul dan lenyap, pada saat itu anda memiliki pengetahuan pandangan terang, saat itu anda tidak memiliki kemelekatan, tidak ada tanhā, tidak ada mana, tidak ada ditthi. Anda tidak akan memiliki kemelekatan terhadap apa pun.

Di saat itu anda mulai melihat, dan kemelekatan pun akan berkurang dan berkurang. Akhirnya jika anda betul-betul bisa melihat secara lengkap pada muncul dan lenyapnya ini, tidak ada lagi kemelekatan terhadap tubuh atau dunia ini. Tidak ada tanhā, mana atau pun ditthi. Anda akan melihat bahwa sesungguhnya anda tidak bisa melakukan kendali terhadap tubuh ini. Maka pada saat itu

kemelekatan anda akan melemah dan melemah. Demikian juga dengan rasa takut, kebencian dan kemarahan akan berkurang. Anda akan melihat aniccā, dukkha dan anattā. Anda tidak akan memiliki kerinduan atau pun kemelekatan. Anda juga tidak akan memiliki ketakutan terhadap kematian, sakit atau pun menjadi tua.

Ketika anda mempraktikkan meditasi dengan benar, maka anda akan melihat manfaat itu. Anda harus melihat bahwa sesungguhnya tubuh ini selalu berubah dan berubah, sehingga anda tidak akan melekat padanya. Ketika anda tidak melekat padanya, tidak akan ada ketakutan atau pun kemelekatan. Semuanya akan menjadi berkurang dan akhirnya semuanya akan tersingkir atau lenyap. Itulah yang disebut dengan vimutti.

Pada saat Buddha mengajar, Beliau mengajarkan dengan cara yang sangat sederhana. Di sini Buddha tidak membicarakan Nibbāna, Aniccā, Dukkha atau pun Anattā. Beliau hanya menyatakan, harus mengamati tubuh ini dengan cermat hingga bisa memetik manfaat. Anda harus bisa melihat bahwa tubuh ini selalu berubah.

Ketika anda memiliki perhatian murni, akan muncul pengetahuan. Ketika anda sudah mendapatkan kemajuan dalam meditasi anda, maka lōbha, dosa dan mōha ini juga akan lenyap. Tidak ada mana, tidak ada dithi. Di sini Buddha tidak menyatakan tentang Nibbāna, Aniccā, Dukkha atau pun Anattā, juga Magga dan Phala. Buddha juga tidak menyebutkan tentang Sotāpatti, Sakadāgāmī, Anāgāmī dan Arahant. Buddha hanya mengatakan, pergilah ke hutan, ke tempat yang sunyi, duduk bersilang kaki, pejamkan mata, duduk secara tegak, bernafas dengan cermat, perhatikan masuk dan keluar, apakah itu panjang, pendek; awal, pertengahan sampai akhir kembang - kempis, maka anda akan melihat tubuh ini datang, muncul dan lenyap. Anda tidak akan melihatnya sebagai milik anda.

Demikian pula yang terjadi pada orang lain, maka anda tidak akan memiliki kemelekatan terhadap diri anda sendiri, juga terhadap yang lainnya. Orang menjadikan semuanya ini menjadi rumit. Padahal Buddha mengajarkannya dengan jelas dan sederhana. Sekarang pun banyak guru yang membuat muridnya menjadi kebingungan. Pada

waktu itu Buddha tidak mengatakan tentang konsentrasi dan 4 Kebenaran Mulia. Buddha hanya mengatakan, pergilah ke hutan, cari tempat yang sunyi. Kemudian, anda akan bisa melihat tubuh anda ini selalu berubah. Ini dijelaskan dengan sangat tuntas, tetapi guru meditasi sekarang banyak yang menjadikannya menjadi sulit. Sehingga orang juga mengalami kesulitan. Padahal sekali lagi,

Buddha mengajarkan dengan sangat sederhana, amati pergerakkan kembang dan kempis, ketika perhatian murni mengalami kemajuan, maka di sana tidak akan ada lagi kerinduan dan kemelekatan, akan bisa menembus Nibbāna, Magga, Phala, Sotapana, Sakadāgāmī, Anāgāmī dan Arahant, bisa melihat Aniccā, Dukkha dan Anattā.

Yogi jangan bingung. Yogi hanya harus melakukan pengamatan secara cermat dan hati-hati.

Lakukanlah sesuai ajaran Buddha. Janganlah memiliki keraguraguan.

Ketika anda terlalu banyak mendengar ceramah, atau membaca buku, kadang-kadang ini tidak menjadikan anda memiliki pengetahuan yang jernih, malah akan menjadikan anda memiliki banyak kebingungan. Seperti di Indonesia, mereka kekurangan ajaran dasar Buddhis, akan menyebabkan munculnya banyak kebingungan. Demikian pula guru banyak menyebabkan muridnya menjadi lebih bingung. Ketika umat memandang guru itu adalah guru yang hebat, padahal guru itu tidak memiliki pengalaman yang memadai, maka ini justru akan menimbulkan penderitaan bagi anda. Sayadaw menyatakan, bahwa Sayadaw di sini mengajar sesuai dengan naskah dalam bahasa Pāli, kemudian Sayadaw terjemahkan. Sayadaw menjelaskan sesuai dengan naskah Pāli yang ada di dalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta.

Sayadaw berharap para yogi melakukan pengamatan kembang dan kempis ini secara berhati-hati, sehingga akhirnya anda bisa menembus Nibbāna untuk mengakhiri penderitaan.

Sādhu Sādhu Sādhu

8

Pengamatan Pada Tubuh

Pada malam hari ini, Sayadaw akan memberikan ceramah Dhamma tentang "Kāyānupassanā Sampajañña." Maksudnya adalah melakukan pengamatan terhadap tubuh dengan pemahaman yang jernih.

Para bhikkhu, ada cara lain untuk melakukan pengamatan terhadap tubuh ini, yaitu pada saat anda bergerak maju atau pun bergerak mundur, anda harus mengerahkan kesadaran penuh. Ketika anda memandang lurus ke depan, atau pun memandang ke samping, haruslah dengan penuh kesadaran. Demikian juga ketika menekuk atau pun merentangkan tangan, harus dengan penuh kesadaran. Pada saat anda mengenakan jubah, membersihkan mangkok, anda harus penuh kesadaran. Pada waktu anda makan, minum, menguyah, menelan, juga harus penuh kesadaran. Pada saat anda pergi ke kamar kecil untuk buang air kecil atau pun buang air besar, ketika anda duduk, bangun, berbicara atau pun berdiam sendiri, semuanya harus dilakukan dengan penuh kesadaran.

Ketika anda melangkah maju atau pun mundur, anda menyadarinya. Jika anda ingin bisa memiliki kesadaran penuh, anda harus mengembangkan konsentrasi dan perhatian murni anda. Jika anda tidak memiliki konsentrasi dan perhatian murni yang baik, anda tidak bisa memiliki kesadaran penuh. Ketika anda bergerak jalan menuju ruang makan, atau menuju ke Dhamma hall, atau pun anda

kembali ke kuṭi dari ruang makan, atau pun anda kembali ke kuṭi dari Dhamma hall, anda harus selalu memiliki kesadaran yang penuh.

Yang dimaksudkan dengan memiliki kesadaran yang penuh adalah, pada saat anda mau berjalan, anda melihat kehendak di sana, kemudian terjadi proses jalan itu. Demikian pula ketika anda akan kembali, anda melihat kesadaran anda terlebih dahulu, kemudian anda berjalan. Itulah yang dimaksudkan dengan memiliki kesadaran penuh.

Anda melihat pikiran atau batin anda dengan jernih. Anda memiliki perhatian murni dan anda memiliki kesadaran penuh dan keduanya saling berkaitan. Ketika anda ingin bergerak, maka tubuh anda bergerak. Tidak hanya itu! Ketika anda mau bergerak, anda tahu adanya hal itu, kemudian anda berjalan. Ketika anda mau bergerak, di sana ada kesadaran atau pikiran, sehingga anda bergerak. Kesadaran atau pikiran anda ini juga akan lenyap. Pada saat itu anda melihat keinginan untuk bergerak, kemudian keinginan itu lenyap, dan anda menggerakkan kaki anda. Pada saat anda melangkah maju, di setiap langkah anda, sesungguhnya terjadi banyak proses kesadaran atau proses pikiran anda, sehingga anda menggerakkan tubuh anda.

Batin dan jasmani ini selalu muncul dan lenyap. Pada saat itu ketika anda sedang berjalan, anda tidak akan bisa melihat aku atau kamu. Hanya ada proses batin dan jasmani saja yang muncul dan lenyap. Begitu pula pada waktu anda melangkah mundur. Di setiap saat anda bisa melihat dengan jernih, anda memiliki kesadaran penuh. Anda memiliki pemahaman yang jernih. Anda tahu dengan jelas proses batin dan jasmani ini, di mana di sana tidak ada aku atau kamu. Ketika anda memiliki pemahaman yang jernih di setiap saat, anda tahu pada saat misalnya anda maju atau pun mundur, di sana hanya ada proses batin dan jasmani saja yang selalu berubah, yang selalu muncul dan lenyap. Anda akan melihat dengan jernih, anda memiliki pemahaman yang jelas.

Ketika anda memandang lurus ke depan, ketika anda memandang menyamping, semua dijelaskan. Inilah penjelasan rinci dari praktik meditasi perhatian murni. Ketika anda ingin melihat, maka pada saat itu anda melihat pikiran anda, kemudian anda menggerakan kepala anda, menggerakan mata untuk melihat. Anda merasakan ada kehendak untuk melihat, lalu anda mengamati dengan terlebih dahulu membuka mata, lalu menggerakan mata anda menuju bendanya. Pergerakan pikiran ini sangatlah cepat.

Ketika anda sedang melihat benda tersebut, sesungguhnya di sana terjadi banyak sekali proses pikiran. Ketika anda mau melihat, maka anda harus menggerakan kepala anda, menggerakan mata, memandang untuk melihat benda itu. Pada saat anda memiliki perhatian murni yang baik, maka anda akan bisa melihat dengan jelas, proses dari batin atau pikiran ini. Sehingga anda tidak melihat seseorang, tetapi anda hanya melihat proses dari batin dan jasmani. Anda bisa melihat, bahwa pikiran ini menuju pada objeknya, kesadaran itu menuju pada objeknya.

Pada saat anda melihat objek, tentu harus didahului dengan adanya objek. Sebelum anda melihat objek itu, tidak timbul/muncul kesadaran penglihatan. Hanya pada saat ada objek, maka dengan memiliki mata, kesadaran atau pikiran anda akan ke sana. Sebelum anda melihat, maka tidak ada kesadaran penglihatan. Ada objek, maka muncullah cakkhu-viññāṇa. Ini pun juga akan berlalu.

Akan timbul kesadaran atau pikiran yang lain. Pada waktu anda melihat ke samping, di setiap saat, anda akan melihat dengan jelas, proses batin dan jasmani ini. Inilah yang dimaksudkan dengan sampajañña. Anda melihat proses pikiran atau kesadaran anda, anda melihat proses pada objeknya juga. Pada saat anda memiliki kesadaran yang penuh, maka anda bisa melihat seperti itu. Di setiap saat, anda akan melihat dengan jernih. Tetapi ketika anda tidak memiliki kesadaran penuh, maka anda akan mencari-cari. Sesungguhnya hanya

ada proses batin dan jasmani, yang anda lihat ketika anda memiliki perhatian murni. Ketika anda memiliki perhatian murni, pikiran anda tidak akan melihat ke sana ke mari. Pikiran anda hanya akan melihat pada objeknya saja. Anda akan melakukan pengamatan pada objeknya, tidak pergi ke sana kemari.

Orang pada umumnya tidak memiliki perhatian murni, misalnya ketika mendengar musik, akan langsung mencari ke sana. Ini juga bisa untuk melihat bagaimana yogi yang mempraktikkan meditasinya. Ketika anda berada di luar, mata ini selalu ingin melihat sesuatu. Sehingga pada waktu itu muncul banyak pikiran yang mengembara dan anda merasa lelah.

Ketika pikiran anda ingin melakukan sesuatu, kemudian tubuh anda mengikutinya, anda melihat ke sana ke mari. Ini terjadi pada saat anda tidak memiliki perhatian murni dan kesadaran yang penuh. Ketika anda memiliki perhatian murni, maka anda bisa memiliki kesadaran penuh, anda bisa melihat pikiran anda yang melihat dengan berperhatian murni. Sebelumnya anda tidak memiliki hal itu, dan sekarang anda memilikinya. Pada saat anda melihat, anda akan bisa mengetahui bagaimana batin dan jasmani ini selalu berubah. Juga ketika anda melihat ke samping, di setiap saat anda memiliki kesadaran penuh. Pada waktu itu timbul pemahaman anda terhadap aniccā, dukkha dan anattā. Anda memiliki perhatian penuh, perhatian murni, dan anda memiliki sampajañña, mengetahui dengan jelas.

Di setiap hari sesungguhnya anda menekuk atau meregangkan berkali-kali. Tetapi karena anda tidak memiliki kesadaran, maka ketika anda menekuk, meregangkan atau pun anda makan, anda melakukan sesuatu, anda tidak menyadarinya, karena pada waktu itu anda tidak betul-betul merasakannya. Meskipun usia anda sudah 40 tahun, 50 tahun, atau pun 60 tahun, yang di setiap hari anda sudah menekuk, kemudian meregangkan tangan anda, tetapi anda tidak menyadarinya.

Banyak yogi ketika mereka datang ke center, mereka menjadi terheran-heran, bahwa ketika menekuk, meregang, memakai sepatu, melepaskan sepatu, mengenakan jubah, atau baju, mereka tidak betul-betul menyadarinya. Karena biasanya pikiran mereka itu mengembara ke mana-mana. Mereka bisa menyelesaikan pekerjaan itu, karena kerjanya sañña. Menekuk, meregang di setiap hari anda lakukan hal itu selama bertahun-tahun, tetapi anda tidak betul-betul memahaminya. Begitu juga mengenakan sepatu, melepas sepatu, mengenakan baju/jubah, anda tidak betul-betul tahu. Karena anda tidak mempunyai kesadaran penuh, padahal di setiap saat anda melakukan kegiatan itu.

Ketika anda memiliki kesadaran penuh, maka di setiap saat anda akan bisa melihat gerakan menekuk, meregang, menggunakan pakaian, mandi, sentuhan air, semuanya akan terasa. Di setiap saat, jika anda memiliki kesadaran penuh, anda dapat melihat bahwa semuanya itu selalu berubah. Anda akan memahami adanya aniccā, dukkha dan anattā. Perhatian murni anda akan berkembang. Begitu juga dengan pengetahuan anda. Di setiap saat anda mendapatkan kesadaran, maka di saat itu pula anda mendapatkan pengetahuan-pengetahuan pandangan terang. Pada saat anda telah mengalami kemajuan, ketika anda melihat lurus ke depan, mengamati ke sana ke mari, menekuk, meregang, mengenakan baju, melepaskan baju, mengenakan sepatu, melepaskan sepatu, mencuci mangkok, semuanya ini anda akan lakukan dengan penuh kesadaran di setiap gerakan/aktivitas yang anda lakukan.

Pada saat anda sedang memakan makanan, anda mengunyah, kemudian menelan, ketika anda meminum air atau juice, lalu ketika anda menggunakan kamar kecil, anda berjalan, berdiri atau duduk, kemudian anda bangun, anda berbicara, atau pun anda berdiam seorang diri, anda akan penuh dengan kesadaran. Tetapi jika anda belum memiliki kemajuan, maka akan cukup sulit, untuk memahami bahwa semua itu bisa dilakukan. Demikian juga dengan Sayadaw.

Pada waktu Sayadaw masih dalam masa belajar, pada waktu beliau mempelajari Mahāsatipaṭṭhāna Sutta ini, beliau juga bertanya-tanya, bagaimana orang bisa berperhatian murni pada saat menggunakan kamar kecil, pada waktu berbicara, atau pun pada waktu berada seorang diri. Banyak pertanyaan dan keraguan di dalam diri Sayadaw. Apa bisa berperhatian murni di setiap saat? Makan, menggunakan kamar kecil, berbicara, duduk, bahkan pada waktu berdiam. Sayadaw bertanya-tanya dan timbul keragu-raguan. Hal itulah yang mendorong Sayadaw untuk pergi ke center dan praktek, untuk bisa melihat apakah hal tersebut bisa dilakukan atau tidak. Pada awalnya, memang cukup sulit, tetapi ketika anda sudah memiliki kemajuan, hal tersebut sangat bisa untuk dilakukan. Karena sesungguhnya, pikiran atau kesadaran anda ini melaju sangat cepat.

Kalau anda tidak memiliki konsentrasi dan perhatian murni yang memadai, anda tidak bisa melakukan pengamatan secara detail. Pengamatan secara detail menjadi sulit. Tetapi pada saat anda betul-betul telah mencapai kemajuan, seperti yang dinyatakan oleh Buddha, ketika anda memiliki kesadaran yang penuh, maka anda bisa melihat hal itu. Ketika anda misalnya ingin menjulurkan tangan, menekuk lengan, anda bisa melihatnya, bahkan ketika anda berada di dalam kuṭi anda, anda bisa memiliki perhatian murni di setiap saat.

Kadang-kadang pada saat anda sibuk, mungkin anda terlewatkan beberapa hal. Saat anda belum betul-betul memiliki kesadaran penuh, secara umum anda bisa melihat ketika anda mau bangun, duduk atau pun berbaring. Ketika anda terjaga, anda juga tahu. Demikian pula pada saat anda makan, anda melihat makanan, anda juga bisa memiliki kesadaran yang penuh, pada waktu anda menguyah atau pun menelan, demikian juga pada waktu anda minum, pada saat anda menggunakan kamar kecil, pada saat anda berbicara dengan orang lain. Karena itu anda bisa mengerti apa yang anda bicarakan, anda bisa melihat dengan jelas. Pada saat anda berdiam seorang diri pun, anda bisa memiliki kesadaran yang penuh. Sayadaw

sendiri, pada saat beliau masih mempelajari Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, memiliki banyak keragu-raguan dan bertanya-tanya. Apakah bisa ketika berbicara, kemudian ketika berdiam seorang diri, duduk, berdiri atau pun jalan, mau tidur, ketika terjaga, menggunakan kamar kecil, apakah bisa dilakukan dengan serinci itu?

Sayadaw menyatakan pada saat kita maju dalam praktek meditasi kita, itu sangat bisa dilakukan. Di setiap saat anda akan melihat dengan jernih, melihat dengan jelas. Ketika anda ingin duduk, anda melihat pikiran atau kesadaran anda. Demikian juga ketika anda ingin berdiri, anda juga selalu memiliki kesadaran terhadap perubahan batin dan jasmani ini. Di setiap saat anda bisa melakukan segala sesuatu dengan memiliki perhatian murni.

Oleh karena itu, ada seorang guru meditasi yang mengatakan, praktik perhatian murni ini sungguh sangat menakjubkan, ia bisa mengubah kehidupan anda di kehidupan ini juga. Tidak harus menunggu di kehidupan anda yang akan datang. Sebelum anda memiliki perhatian murni, anda berbicara semau-maunya, sesuka hati anda. Tetapi ketika anda telah mempraktikkan meditasi dan mempraktikkan perhatian murni, maka kebiasaan itu bisa anda ubah dalam kehidupan sekarang ini juga. Dalam hitungan bulan, atau mungkin dalam hitungan tahun, sikap batin anda akan berubah.

Buddha bersabda, bahwa pada saat anda berbicara atau pun pada saat anda berdiam seorang diri, anda akan bisa memiliki perhatian murni. Memang di awal cukup sulit, tetapi ketika anda sudah bisa sampai di titik ini, semuanya akan menjadi mudah untuk diamati. Bahkan ketika anda berada di kamar anda. Banyak yogi yang melaporkan kepada Sayadaw ketika berada di ruang ini (Dhamma hall), mereka bisa memiliki perhatian murni, tetapi ketika berada di kamar, sulit untuk menerapkan perhatian murni. Ini menandakan bahwa perhatian murni anda belumlah kuat. Pada saat anda belum memiliki perhatian murni yang baik memang sulit melakukannya.

Tetapi ketika anda memiliki perhatian murni yang kuat, anda bisa melakukannya. Yang Mulia Mahasi Sayadawgji mengatakan, bahwa ketika praktik meditasi anda telah mengalami kemajuan, anda bisa praktik di mana saja. Tetapi untuk mereka yang baru memang harus praktik di center, kemudian pergi ke tempat yang sunyi, tetapi pada saat anda tahu bagaimana cara mempraktikannya, anda bisa praktik di mana saja. Di bandara, di dalam pesawat, ketika anda bekerja, sedang makan, anda bisa memiliki perhatian murni.

Ketika anda memiliki perhatian murni, maka anda sudah tidak bisa makan dengan tergesa-gesa. Karena pada saat anda makan tergesa-gesa, anda tidak bisa melihat pikiran atau kesadaran anda. Sayadaw mengatakan, sebelumnya Sayadaw adalah orang yang sangat cepat, jalan cepat, makan cepat, melakukan apa saja juga cepat. Tetapi pada saat meditasi Sayadaw telah mengalami kemajuan, Sayadaw memiliki perhatian murni, maka semua tindakan beliau menjadi lebih lambat. Karena anda memiliki perhatian murni, anda tidak bisa melakukan segala sesuatu dengan tergesa-gesa.

Misalnya pada saat anda dalam keadaan tergesa-gesa, anda pun tidak bisa terlalu cepat. Sayadaw menceritakan bulan yang lalu, ketika Sayadaw berada di center, beliau digigit anjing dari belakang. Pada waku itu Sayadaw hanya berdiri saja. Ketika Sayadaw menengok ke belakang, anjing itu telah melarikan diri. Sayadaw tetap di situ, tanpa ada rasa ketakutan. Ketika anda bergerak, anda pun memiliki waktu untuk berpikir.

Sayadaw menceritakan, pada suatu saat beliau berada di Taiwan. Pada satu hari, sebelum Sayadaw pergi menuju ke hall, terjadi gempa yang sangat kuat. Sayadaw pada saat itu melihat atau bertanya pada diri sendiri, apakah beliau perlu lari ataukah tetap tinggal. Pada waktu itu Sayadaw mengingatkan diri Sayadaw sendiri, beliau adalah seorang guru meditasi, tidak sepantasnya lari. Jadi Sayadaw berdiam diri, sampai gempa itu berhenti. Kemudian pada

saat Sayadaw telah menyelesaikan sarapan beliau, penerjemah Sayadaw, menunjukkan pada Sayadaw, memperlihatkan gambar, bahwa gedung yang berlantai 7 porak poranda, banyak orang mengalami kematian di sana.

Sayadaw mengatakan ketika anda memiliki perhatian yang murni, maka anda punya waktu untuk berpikir terlebih dahulu, punya waktu untuk mempertimbangkan terlebih dahulu. Bahkan pada saat anda dalam keadaan tergesa-gesa, anda tetap bisa memiliki perhatian murni. Ketika anda makan, melakukan apa pun, anda akan bisa melihat dengan jernih. Ketika anda berbicara, di setiap saat, anda bisa melakukannya dengan jernih. Anda bisa melihat dengan rinci. Tetapi ketika anda belum maju, memang anda belum bisa melihat keseluruhannya. Memang tidak semudah itu, tetapi pada saat anda sudah mengalami kemajuan di dalam meditasi anda, maka berperhatian murni di setiap saat, adalah betul-betul hal yang mungkin dilakukan dan merupakan hal yang mudah.

Sādhu Sādhu Sādhu

9

Perenungan Tubuh Sebagai Kekotoran

Pada malam hari ini, Sayadaw akan memberikan ceramah tentang ”Kayanupassanā Patikula Sanna”. Kayanupassanā adalah pengamatan terhadap tubuh. Patikula adalah tidak menyenangkan atau kekotoran. Jadi disini anda merenungkan tubuh ini sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan atau penuh kekotoran.

Buddha bersabda, bahwa para bhikkhu, anda harus mengamati tubuh dari rambut sampai kaki. Sesungguhnya tubuh ini penuh kekotoran, seperti rambut, bulu, kuku, gigi, kulit, daging, syaraf, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, diafragma, paru-paru, usus, usus kecil, usus besar, isi perut, kotoran, nanah, lendir, darah, keringat, air mata, pelumas, air seni. Anda haruslah mengamati semua yang ada di tubuh ini.

Gagasan pengamatan ini untuk mengurangi kemelekatan.

Ketika anda mengulang melihat itu, bahwa tubuh ini sesungguhnya dipenuhi kekotoran, meskipun anda sangat-sangat merawatnya. Tubuh ini dipenuhi oleh kekotoran, berbau busuk, yang menyebabkan orang menggunakan wewangian untuk mendapatkan bau yang harum. Anda merefleksikan seperti itu, yang di awal anda sangat menyukai tubuh yang sesungguhnya penuh kekotoran. Di sana ada air seni, darah, keringat, air liur, dan sebagainya.

Saat anda merenungkan seperti itu, anda bisa mendapatkan konsentrasi. Lalu bagaimanakah cara merenungkan atau merefleksikannya? Anda duduk dengan memejamkan mata, lalu bagi anda yang mengetahui bahasa Pāli bisa menggunakan bahasa Pāli, yaitu atti imasming kaye : kesa, loma, naka, danta, taco dan seterusnya, atau anda bisa menggunakan bahasa Inggris, atau anda juga bisa menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa lainnya. Anda mengucapkannya dengan tujuan untuk membangun konsentrasi. Ketika anda sudah mendapatkan konsentrasi, anda bisa melihat batin dan jasmansi anda. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap batin dan jasmani, anda akan melihat bahwa mereka itu setiap saat berubah, di sana ada aniccā, dukkha dan anattā. Pada awalnya, anda mungkin tidak menyadari hal itu, tetapi beberapa saat anda akan memahaminya. Anda bisa merenungkan 32 bagian tubuh itu secara keseluruhan. Anda juga bisa mengambil beberapa saja, misalnya kesa, loma, naka, danta, taco. Anda bisa mengucapkan, merenungkan 5 saja.

Gagasan ajaran Buddha ini, jika anda tahu bagaimana merenungkan dan mempraktikkannya, anda pasti akan mendapatkan manfaat darinya.

Ketika anda mengamati gerakan kembang dan kempis sebagai objek dasar anda, atau pun ānāpāna, ada yang menggunakan Buddho, mempraktikkan mettā bhavana, merenungkan 32 bagian tubuh atau kotasa kemudian ada yang maraṇasati, mana pun yang anda praktikkan, anda akan memperoleh manfaat. Misalnya ketika seorang yogi mempraktikkan meditasi Vipassanā, tetapi dalam praktiknya menjumpai banyak kesulitan, sulit membangun konsentrasi, selalu diserang oleh rasa mengantuk, pikiran mengembara atau pun berpikir, selalu dihinggapi kejenuhan, pada saat itu bisa mempraktikkan meditasi yang tadi disebutkan di atas. Ada seorang yogi bertanya kepada Sayadaw, bolehkah ia mempraktikkan seperti itu. Sayadaw mengatakan tentu saja anda boleh mempraktikkannya sepanjang anda tahu bagaimana cara mempraktikkannya. Sesungguhnya

mempraktikkan meditasi adalah untuk mengurangi kemelekatan. Ketika anda memiliki lōbha atau pun kilesa, anda bisa mempraktikkan maraṇasati atau pun asubha. Ketika anda dipenuhi dengan kebencian atau dosa, anda bisa mempraktikkan mettā bhavana. Pada saat anda dihinggapi kecemasan, anda bisa merenungkan tentang kamma, yang setiap hari kita renungkan, kamma saka, kamma dayada, kamma yoni, dst. Ketika anda praktik, tujuannya adalah untuk bisa melepas, mengurangi kemelekatan. Sepanjang anda tahu bagaimana cara mempratikkannya, anda bisa melepaskannya. Anda tidak akan terlalu melekat pada tubuh anda, yang pada awalnya anda sangat melekati tubuh ini. Ketika praktik anda sangat maju, anda betul-betul bisa melepas kemelekatan ini. Sayadaw menceritakan, sebelum beliau praktik meditasi, beliau tak ada nafsu makan ketika tidak tersaji daging pada waktu sarapan. Sayadaw mengatakan beliau terikat atau melekat pada makanan yang berdaging ini, seperti daging sapi, ikan, ayam atau pun babi. Banyak sekali kemelekatan pada makanan. Sayadaw mengatakan jika tidak tersaji di meja makan, maka akan mengalami kesulitan untuk menyantap makanan. Kemudian Sayadaw berusaha mempraktikkan meditasi, sehingga beliau bisa makan dengan berperhatian murni. Juga ketika praktik mettā beliau mengalami kemajuan, semuanya menjadi sangat berubah, beliau bisa menyantap apa pun yang disajikan di meja. Tidak ada permintaan apa pun, tidak ada keluhan apa pun. Orang sesungguhnya makan adalah untuk mengenyangkan perut. Ketika perut ini sudah kenyang, orang tersebut bisa belajar, bisa praktik. Jadi makan itu sesungguhnya bukan untuk kelezatannya. Sayadaw menyatakan beliau sudah tidak ada kemelekatan lagi pada makanan yang berdaging, apakah babi, sapi, ikan atau pun ayam. Ketika praktik maju, apa pun makanan yang disajikan di meja akan disantap. Sayadaw menyatakan beliau juga sangat melekat terhadap orangtua beliau, saudara-saudari, sanak keluarga, juga pada diri sendiri. Ketika orang mempraktikkan maraṇasati atau pun asubha, mereka menyadari bahwa suatu hari akan terpisah dari mereka. Ibu akan meninggal di suatu hari, saudara pun

akan meninggal di suatu hari, diri sendiri pun akan meninggal di suatu hari.

Dengan praktik sepert itu, akan bisa mengurangi kemelekatan kita. Lalu ketika kita mempratikkan renungan terhadap 32 bagian tubuh, jika anda betul-betul bisa mempratikkannya, anda akan mampu mengurangi kemelekatan anda. Misalnya ada seseorang yang sebelumnya sangat takut menghadapi kematian, karena sangat melekat pada batin dan jasmaninya. Ketika sudah praktik secara berulang-ulang, ia bisa menyadari bahwa suatu hari akan mengalami kematian.

Sayadaw pernah bertanya kepada seorang yogi yang mengalami ketakutan menghadapi kematian. Yogi itu mengatakan bahwa sebelum ia memahami Dhamma, ia sangat takut menghadapi kematian. Tetapi setelah ia memahami Dhamma, ia menjadi sangat berbahagia. Ia tahu bahwa semuanya akan berubah. Jadi praktik ini sangatlah membantu, karena membuat anda mengetahui apa yang seharusnya terjadi. Ini anda praktikkan melalui kayanupassanā patikula sanna. Mahasi Sayadaw pun menjelaskan, bahwa jika seseorang mempraktikkan samatha atau pun vipassanā, apabila mengamati 32 bagian tubuh, ini sesungguhnya bertujuan untuk praktik meditasi vipassanā. Karena pada akhir ajaran ini anda melihat bagian tubuh secara internal atau pun eksternal, mereka itu selalu berubah. Anda bisa melihat sebabnya, bagaimana mereka muncul dan lenyap, sehingga menyebabkan anda tidak melekat lagi. Jadi sesungguhnya perenungan terhadap 32 bagian tubuh ini, akhirnya adalah untuk praktik meditasi vipassanā.

Buddha selanjutnya mengatakan, para bhikkhu, jika anda melihat kotoran di dalam tas, ketika anda membuka tas, anda akan melihat di dalamnya berisi misalnya nasi, kacang, wijen. Demikian juga ketika anda melakukan pengamatan terhadap apa yang ada di dalam tubuh, anda akan melihat 32 bagian tubuh ini. Anda akan melihat kekotoran itu. Anda bisa melihat mulai dari kesa, loma, naka

dst. Ketika anda melihat kesa, loma, naka, anda akan melihat bahwa sesungguhnya tubuh ini hanyalah terdiri dari rangkuman 32 bagian kekotoran, yang juga selalu berubah, baik internal atau pun eksternal, mereka selalu berubah. Dengan cara praktik seperti itu, anda tidak akan melekat lagi. Pada saat itu, anda melihat bagian-bagiannya saja. Di sini, anda akan bisa melihat bahwa sesungguhnya mereka itu hanyalah muncul kemudian lenyap. Karena itu para bhikkhu, haruslah mengamati kekotoran dari 32 bagian tubuh ini.

Anda bisa melakukan pengamatan ini sebelum anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis, anda bisa mempraktikkannya selama 5 atau 10 menit dalam bahasa apa pun. Anda juga bisa menggunakan bahasa Indonesia. Setelah anda mendapatkan konsentrasi dan perhatian murni, anda bisa langsung mengamati sensasi apa pun yang ada pada saat itu, anda bisa mengamati pikiran atau gerakan kembang kempis. Atau pun anda bisa mengamati kesa, loma, naka, dst nya, tergantung dari meditasi anda.

Ketika anda melihat sensasi di tubuh, anda bisa melakukan pengamatan terhadapnya. Ketika anda melihat pikiran anda, anda bisa melakukan pengamatan terhadapnya. Demikian pula ketika anda merasakan kedamaian atau pun kebahagiaan, anda bisa melakukan pengamatan terhadap perasaan itu. Kadang-kadang setelah anda mempraktikkan meditasi selama 30 menit, anda sudah tidak berkonsentrasi, anda merasa jenuh, merasa mengantuk, anda bisa mempraktikkan renungan ke 32 bagian tubuh ini.

Pada hari ini, Sayadaw menjelaskan tentang meditasi terhadap 32 bagian tubuh ini. Sesungguhnya praktik mana pun yang anda lakukan, misalnya Buddhanusati, merenungkan tentang kemuliaan Buddha, Dhammanusati, merenungkan tentang kemuliaan Dhamma, Sanghanusati, merenungkan tentang kemuliaan Sangha, atau pun mempraktikkan meditasi mettā, jika anda mempraktikkannya dengan penuh rasa hormat dan cermat, maka anda akan bisa mendapatkan

kemajuan. Tetapi jika anda tidak mempraktikkan dengan cermat dan rasa hormat, jangan berharap anda mendapatkan kemajuan. Jadi anda haruslah praktik dengan cermat, berhati-hati. Dalam 5 menit saja, meditasi anda akan berubah.

Pada saat anda melakukan meditasi duduk, bagi yogi yang sudah maju, maka bisa langsung mempratikkan meditasi vipassanā, dengan melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut. Anda bisa melakukan pengamatan terhadap pikiran atau pun perasaan. Tetapi bagi yogi yang belum maju dan anda menjumpai kesulitan, karena pikiran banyak mengembara, berpikir, mengantuk, malas, sakit, anda bisa mempraktikkan seperti saran yang pertama tadi. Tetapi anda harus mempraktikkan dengan cermat dan berhati-hati.

Anda akan bisa melihat manfaat dari mempraktikkan perenungan terhadap 32 bagian tubuh. Bagi yogi yang di dalam praktik mengambil objek dasar kembang kempis, ānāpāna, atau pun yang mempraktikkan meditasi mettā, Buddhanusati, asubha, atau maraṇasati, mengamati 4 unsur, atau mengamati 32 bagian tubuh, di setiap praktik meditasi anda, ini akan memberikan bantuan jika anda tahu bagaimana cara mempraktikknya. Dari setiap praktik tersebut, anda bisa berganti dengan mempraktikkan meditasi vipassanā, yaitu dengan melihat batin dan jasmani anda, melihat aniccā, dukkha dan anattā, sehingga anda bisa mendapatkan konsentrasi dan perhatian murni. Ketika anda sudah lebih maju, maka anda akan melihat 7 faktor pencerahan. Praktik apa pun yang anda lakukan, ujungnya adalah melihat 7 faktor pencerahan, jika anda melaksanakan meditasi anda dengan benar. Yang mempraktikkan meditasi vipassanā haruslah bisa melihat 7 faktor pencerahan. Jika anda melihat 7 faktor pencerahan ini, artinya perhatian murni anda menjadi kuat. Anda bisa melihat aniccā, dukkha dan anattā dengan jernih, dan energi anda menjadi kuat. Demikian pula dengan piti dan pasadhi anda juga menjadi kuat. Konsentrasi anda kuat. Upekkhā anda juga kuat. Ini jika

anda mempraktikkan Dhamma dengan benar, anda akan melihat 7 faktor pencerahan. Jika anda melihat 7 faktor pencerahan ini, maka anda pasti akan melihat nibbāna. Melihat 7 faktor pencerahan, maka anda akan bisa melihat pengalaman-pengalaman nibbāna. Yogi yang mempraktikkan meditasi, tetapi tidak bisa melihat pengalaman terhadap 7 faktor pencerahan, maka ia juga tidak akan bisa melihat pengalaman-pengalaman nibbāna. Terjadi demikian, karena pengamatannya tidak efektif.

Jika anda mempraktikan meditasi dengan efektif, apakah Buddhanusati, asubha, maraṇasati, atau pun 32 bagian tubuh, ānāpāna, melihat 4 unsur, melihat gerakan kembang dan kempis, atau apa pun, anda bisa betul-betul maju. Anda bisa melihat 4 landasan perhatian murni. Anda bisa melakukan pengamatan terhadap tubuh, perasaan, pikiran, melihat, mendengar. Di sana nanti anda akan melihat 7 faktor pencerahan dan anda akan mendapatkan pengalaman-pengalaman nibbāna. Kalau anda tidak bisa sampai pada tataran itu, maka anda tidak akan bisa melihat 4 landasan perhatian murni, dan juga tidak bisa melihat 7 faktor pencerahan dan tidak akan mendapatkan pengalaman-pengalaman nibbāna. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap citta, dhamma, juga ānāpāna, tetapi meditasi anda belum betul-betul maju, maka anda harus memeriksa, agar anda betul-betul tahu bagaimana cara mempraktikkan meditasi tersebut. Sesungguhnya setiap metode yang diajarkan Buddha, jika anda mempraktikkannya dengan benar, anda bisa mendapatkan konsentrasi, dan anda bisa mencapai pengalaman-pengalaman nibbāna.

Ketika Buddha mengajarkan meditasi ini, Beliau memberikan ajaran dalam berbagai cara. Ini karena masing-masing orang itu berbeda, batin dan paraminya. Ada yang cocok dengan praktik ini, ada yang mempraktikkan renungan terhadap 32 bagian tubuh ini sangat bagus untuk dirinya sehingga meditasinya maju. Ada juga yang menggunakan maraṇasati, asubha, mettā bhavana atau pun gerakan kembang kempis. Sayadaw mengatakan jika anda mengalami

kemajuan terhadap gerakan kembang dan kempis, anda tidak perlu berganti dengan cara yang lain. Tentu kadang-kadang anda boleh mempraktikkan meditasi mettā misalnya, pada saat meditasi anda berhenti. Anda bisa mencoba dengan mengamati 32 bagian tubuh, kesa, loma, dan seterusnya untuk beberapa menit agar anda bisa mendapatkan konsentrasi. Jika anda tahu bagaimana cara mempraktikkannya, maka meditasi anda tidak akan terhenti, apakah anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempis, ānāpāna, meditasi jalan, mengamati jalan, mengamati kesa, loma dan sebagainya, Buddhanusati, Dhammanusati, Sanghanusati.

Ketika anda belum benar-benar yakin, anda bisa menanyakan kepada guru meditasi yang bisa menjelaskan untuk anda. Anda tidak perlu cemas, bahwa meditasi anda tidak bisa mengalami kemajuan. Banyak cara untuk mendapatkan kemajuan dalam meditasi ini, selama anda mengetahui bagaimana caranya.

Sayadaw berharap anda mengetahui, memahami apa yang beliau jelaskan hari ini yaitu tentang kayanupassanā, tentang paṭikula sanna ini. Sayadaw mengakhiri ceramah beliau sampai di sini.

Sādhu Sādhu Sādhu

10

Mengamati Tubuh Dalam 9 Tahapan

Pada malam hari ini, Sayadaw akan berceramah Dhamma tentang Kāyānupassanā Navasivathika yaitu mengamati tubuh dalam 9 tahapan.

Buddha bersabda kepada para bhikkhu, bahwa ketika menemui jenasah yang dibuang di pemakaman haruslah diamati. Jaman itu belum ada cara perabuan. Ketika seseorang meninggal dunia, ia akan dibawa dan diletakkan di daerah pemakaman. Tidak dikebumikan, juga tidak diperabukan. Itu kira-kira 2.500 tahun yang lalu.

Saat ini sulit bagi kita untuk melihat jenasah seperti itu. Pada jaman dahulu, jenasah dibuang, diletakkan begitu saja di tanah pekuburan. Setelah 1 hari, 2 hari, atau 3 hari, semuanya akan berubah. Pada hari pertama membengkak, kemudian di hari kedua terjadi pendarahan yang menimbulkan bau busuk, kemudian banyak yang keluar dari dalam jenasah tadi. Ketika anda melihat jenasah seperti itu, anda semua haruslah membandingkan, bahwa jenasah itu, tubuh itu adalah sama juga dengan tubuh ini, mereka memiliki sifat-sifat yang sama. Ketika anda melihat jenasah, anda harus merenungkan bahwa sesungguhnya tubuh itu dari sifat yang sama, tubuh saya, tubuh anda, atau tubuh mereka. Ketika hidup sama-sama memakan makanan, saat telah meninggal, sama-sama diletakkan di tanah pekuburan. Setelah itu sama-sama berubah.

Buddha bersabda, bahwa ketika anda melihat hal itu, haruslah direnungkan, janganlah menyingkir atau melarikan diri.

Orang pada umumnya ketika melihat bioskop, televisi, internet atau yang lainnya, mereka menyukai melihat bunga yang indah, rumah yang indah, mobil yang indah. Mereka mau melihat hal-hal seperti itu. Tetapi ketika ada jenasah, tidak ada yang ingin melihatnya. Ketika kita melihat jenasah, kita harus memahami, kita harus melakukan pengamatan. Kalau kita bisa melakukan pengamatan terhadapnya, maka lōbha, dosa, dan moha kita akan sangat berkurang. Baik seorang jutawan, orang yang sangat terkenal, aktor, penyanyi, profesor yang terkenal, ilmuwan yang terkenal, seorang bhikkhu atau pun seorang politisi yang terkenal, ketika telah meninggal, tidak ada seorang pun yang mau menyimpannya.

Pada waktu dulu, ada seorang Bhikkhu yang mendengar kecantikan seorang wanita bernama Sirima. Sirima ini sangat cantik sekali. Pada suatu hari, bhikkhu itu ingin melihat Sirima, yang saat itu sudah dalam keadaan sakit. Tetapi sebagai seorang Buddhist yang saleh, ia tetap mempersembahkan dana makan pada para bhikkhu. Ketika bhikkhu tadi melihat Sirima, beliau berpikir bahwa Sirima sangatlah cantik. Setelah itu ia tidak bisa makan, tidak bisa tidur, karena ia melekat pada kecantikan Sirima. Beberapa hari kemudian Sirima meninggal dunia. Ada bhikkhu yang menceritakan tentang kasus bhikkhu pengagum Sirima. Lalu Buddha memanggil bhikkhu tadi. Pada waktu itu setelah Sirima yang cantik ini meninggal, Buddha menawarkan kepada yang hadir, apakah mau membeli Sirima. Misalnya dengan angka 100, 50 untuk membayar dan mendapatkan tubuh Sirima. Tidak ada seorang pun yang mau membayarnya. Kemudian Buddha mengatakan, akan diberikan secara gratis, siapa saja boleh mengambilnya. Tidak ada seorang pun yang mau mengambilnya. Jadi kita lihat di sini, setelah menjadi jenasah, meskipun dia cantik, terkenal, kaya, tidak ada seorang pun yang mau menyimpannya.

Pada saat ini memang kita tidak bisa melihat jenasah seperti jaman Buddha. Tetapi kita harus tetap merenungkan, ketika kita meninggal, tidak ada apa pun yang bisa kita bawa serta. Ketika kita sudah meninggal, hanya akan dimasukkan ke dalam api. Saat itu kita tidak bisa menolak. Ketika dimasukkan ke dalam air pun kita tidak bisa menolak. Ketika diberikan ke hewan untuk dimangsa, kita juga

tidak bisa menolak. Karena itu Buddha bersabda bahwa kita harus membandingkannya dengan tubuh kita sendiri. Mereka itu sifat alamiahnya adalah sama. Tubuh saya ini sebetulnya adalah tepat sama seperti tubuh itu. Setiap orang akan mengalami seperti itu. Tidak ada yang bisa lari. Dengan cara merenungkan seperti itu, kita akan melihat Dhamma secara internal dan eksternal. Perhatian murni kita akan berkembang, dan pengetahuan pandangan terang kita akan berkembang juga. Akhirnya kita tidak akan memiliki kemelekatan terhadap tubuh ini. Kita tidak akan melekat pada orang tua kita, hewan peliharaan kita, seperti anjing atau pun kucing. Kita akhirnya bisa bebas dari kemelekatan.

Para bhikkhu, ketika mau mengamati jenasah di tanah pekuburan, pada waktu jenasah sudah ada di tanah perkuburan, banyak hewan-hewan yang datang, apakah itu singa, harimau atau pun burung pemangsa, anjing, kemudian banyak jenis hewan lainnya yang datang untuk memakan jenasah itu. Pada jaman dahulu, setelah jenasah diletakkan di tanah perkuburan, jenasah itu akan dimakan oleh hewan-hewan buas.

Demikian juga dari tubuh itu, akan dimakan oleh belatungnya sendiri. Buddha mengatakan, bahwa kita ini haruslah membandingkan, tubuh kita sesungguhnya adalah sama saja dengan tubuh yang sudah menjadi jenasah. Semua akan menjadi seperti itu, tidak ada seorang pun yang bisa melarikan diri dari keadaan ini. Jaman sekarang, meskipun kita tidak melihat hewan memangsa jenasah, tetapi kita bisa melihat jika seseorang meninggal, kemudian diperabukan, dibakar. Tubuh ini setelah meninggal akan dibakar, meskipun misalnya dia sangat cantik, kaya raya, terkenal, sangat terpelajar, atau pun miskin. Semuanya sama saja, setelah meninggal akan dibakar. Ketika anda melihat jenasah, ini akan bisa mengurangi kemelekatan anda.

Sayadaw menceritakan bahwa salah seorang Sayadawgyi di Thai, mempunyai koleksi beberapa jenasah yang meninggal dengan cara yang berbeda, ada yang meninggal di air, badannya membengkak, kemudian mata dan bagian tubuh yang lainnya semuanya berubah, ada yang meninggal karena tertabrak kereta api,

sehingga tubuhnya menjadi berkeping-keping, kemudian ada yang dimangsa oleh hewan, dan ada yang meninggal karena tertabrak mobil, semua itu dikumpulkan. Pada waktu pertama kali Sayadaw melihat, Sayadaw seperti tidak mau menerima, ada rasa takut dan juga ada rasa tidak nyaman. Tetapi pada waktu itu haruslah mengerahkan atau mendorong pikiran untuk menerima bahwa itu sesungguhnya hanyalah objek meditasi. Jangan menolak. Akhirnya anda akan mampu melihatnya. Kalau anda benar-benar mampu mengamati, maka anda akan bisa mengurangi kemelekatan-kemelekatan anda. Semua makhluk termasuk diri saya sendiri, orangtua saya, saudara saya, kerabat saya, murid atau pun guru saya, semuanya akan mengalami hal itu.

Dengan cara melihat seperti itu, kita akan mampu mengurangi kemelekatan kita. Pada masa vassa yang lalu, untuk yogi yang mempraktikkan meditasi, Sayadaw melihat banyak yang tidak bisa menerima atau tidak mau menerima anicca, dukkha dan anatta ini. Oleh karenanya, Sayadaw mau mencoba cara yang lain. Sayadaw tidak memberikan ceramah Dhamma, tetapi Sayadaw mau agar para yogi mengamati jenasah. Pada waktu para yogi diharuskan untuk mengamati, ada yang menangis, ada yang memejamkan mata, menutup dengan buku.

Pada waktu saudara lelaki Sayadaw meninggal tahun yang lalu, Sayadaw mengajak para yogi yang berpengalaman untuk mengamati proses perabuannya. Di daerah yang jauh dari kota, ketika mau diperabukan, masih harus mengumpulkan kayu bakar. Sayadaw sesungguhnya tidak melihat saudara lelaki beliau, Sayadaw hanya mengaturkan perabuannya. Pada waktu itu semua yogi yang berpengalaman berdiri mengelilingi di dekat tempat perabuan, tempat tumpukan kayu bakar tadi. Kemudian orang datang membawa jenasah, lalu mengeluarkannya dari dalam peti dan meletakkan di atas tumpukan kayu bakar. Ini merupakan satu pemandangan yang baik untuk dilihat di jaman sekarang. Ketika jenasah itu akan dibakar, lalu mulai dibakar, para yogi yang sudah punya pengalaman ini, melakukan pengamatan terhadap jenasah itu. Sampai kemudian selesai menjadi abu, dari jam 15.00 - 18.30 petang. Memerlukan waktu sekitar 3 jam. Pada saat itu banyak yogi yang melakukan pengamatan

sampai jenasah itu menjadi abu. Mereka melakukan pengamatan yang cermat. Di jaman sekarang, banyak yang memiliki kemelekatan yang kuat. Meskipun mereka datang bermeditasi, tetapi mereka masih dipenuhi kemelekatan yang kuat, sehingga meditasi mereka sulit untuk mencapai kemajuan. Kalau memiliki kemelekatan yang kuat, bagaimana meditasinya mau mengalami kemajuan. Pasti akan terhenti. Pada saat kita mempraktikkan meditasi, sesungguhnya kita haruslah melepas.

Ketika ibu Sayadaw meninggal pada tahun 2014, beliau juga mengajak para yogi yang berpengalaman untuk melakukan pengamatan. Sayadaw mengatakan, pada waktu Sayadaw melakukan pengamatan, di sana tidak ada kesedihan atau pun rasa menderita. Karena Sayadaw merenungkan bahwa semuanya akan menjadi seperti itu.

Tidak ada satu pun yang tidak meninggal. Ketika kita praktik meditasi, sesungguhnya kita mau membebaskan diri dari kematian, yaitu mencapai Nibbāna.

Nibbana ini artinya tanpa tanhā. Tidak terbentuk makhluk lagi, tidak ada tanhā, tidak ada penderitaan. Jadi kalau kita mau bebas dari penderitaan, kita tidak mau mengalami kematian, kita harus praktik dengan lebih keras lagi, dengan lebih giat lagi. Ketika kita praktik dengan giat, Buddha menjamin kita akan bisa terbebas dari usia tua, penyakit maupun kematian. Para yogi kadang-kadang yang mengamati gerakan kembang kempis, juga bisa melihat gambaran-gambaran yang menimbulkan ketakutan. Sesungguhnya itu haruslah diamati sehingga kita bisa terbebas dari kemelekatan, terbebas dari penderitaan.

Buddha lebih lanjut bersabda, para bhikkhu ketika mengamati atau melihat jenasah yang dibuang di tanah pemakaman, jenasah itu tercabik-cabik, tercerai-berai darah, daging, kemudian juga syaraf-syarafnya, sampai tinggal tengkorak, tulang belulang tanpa daging, tulang belulang ini berserakan kemana-mana, kemudian tulang belulang, ini juga darah dan lainnya setelah 1 tahun, mereka semua sudah berubah menjadi tanah, sudah menjadi debu. Setelah 1 tahun

berlalu, kita tidak akan bisa menemukan dimanakah jenasah tadi. Mereka sudah menjadi tanah, menjadi debu.

Oleh karenanya jenasah disebut sebagai unsur tanah atau pathavi. Ketika seseorang meninggal, ia akan menjadi tanah. Tulang belulangnya, rambutnya, semuanya secara perlahan-lahan akan berubah, membusuk dan akhirnya menjadi tanah, menjadi debu. Karena itu janganlah sombong atau di dalam bahasa Pāli disebut mana, karena pendidikan atau uang yang dimiliki. Jika telah meninggal, lewat 1 atau 2 tahun, sudah tidak bisa lagi ditemukan apa pun. Ketika kita memahami Dhamma, kita janganlah dihinggapi kemarahan dan keserakahan. Kalau kita bisa merenungkan, mengamati jenasah, kita akan bisa mengurangi kemarahan dan keserakahan. Seseorang yang meninggal, mungkin di lautan, karena ditabrak mobil, dibunuh, atau karena bencana gempa. Banyak cara seseorang meninggal. Ketika kita melihatnya, kita janganlah takut atau melarikan diri, tetapi jadikanlah hal itu sebagai objek meditasi anda. Amati! Karena ini bisa jadi pendukung bagi kemajuan meditasi anda. Ketika anda pergi ke perkabungan, atau pemakaman, perabuan, janganlah hanya pergi untuk mendukung pada keluarga yang berduka, tetapi anda haruslah melakukan pengamatan.

Pada tahun 2005, Sayadawgyi memberikan ceramah Dhamma. Pada tahun 2005 itu, Sayadaw Silananda meninggal dunia. Banyak Sayadaw yang datang ke Amerika Serikat, untuk upacara perabuan beliau. Ketika berlangsungnya upacara itu, banyak Sayadaw yang meninggalkan tempat perabuan, tetapi Sayadaw pada waktu itu tetap berada di sana.

Sayadaw menceritakan bahwa pada waktu itu, Sayadaw berdiam bersama Sayadaw Silananda. Di setiap petang Sayadaw yang memeriksa tekanan darah Sayadaw Silananda. Saat itu Sayadaw berdiam selama 3 tahun bersama Sayadaw Silananda. Setiap hari makan bersama, tetapi pada suatu hari Sayadaw kembali ke Myanmar. Pada waktu itu Sayadaw Silananda diperiksa dan dinyatakan kemungkinan Sayadaw Silananda hanya bisa bertahan selama 6 bulan. Sayadaw terpaksa harus dirawat di rumah sakit. Pada satu hari, di satu malam Sayadaw menemani Sayadaw Silananda di rumah sakit. Ketika

Sayadaw Silananda telah tiada, Sayadaw pergi ke sana, kemudian Sayadaw melakukan pengamatan. Sayadaw melihat ke wajah Sayadaw Silananda untuk beberapa menit. Sayadaw menyatakan, bahwa Sayadaw selalu melakukan pengamatan. Sayadaw menceritakan, bahwa sebelum itu, jika melihat jenasah, setelahnya Sayadaw sulit untuk bisa makan. Sayadaw juga merasakan ada rasa ketakutan.

Tetapi setelah Sayadaw mempraktikkan meditasi, Sayadaw bisa melakukan pengamatan terhadap jenasah. Ketika beliau bermeditasi, biasanya melakukan pengamatan, Sayadaw merasa lebih damai. Bisa mengurangi lōbha, dosa dan moha. Jadi ketika anda semua melihat seperti itu janganlah menyia-nyiakan kesempatan. Karena sesungguhnya jenasah itu adalah objek Dhamma, objek bagi anda untuk melakukan pengamatan di dalam mendukung kemajuan meditasi anda.

Sādhu Sādhu Sādhu

11

Pengamatan Terhadap Pikiran

Pada malam hari ini, Sayadaw akan berceramah tentang Cittānupassanā, pengamatan terhadap pikiran, diambil dari Mahāsatipaṭṭhāna Sutta.

Bhikkhu, bagaimanakah seorang bhikkhu melakukan pengamatan pada pikiran sebagai pikiran?

Buddha menjelaskan, para bhikkhu ketika anda melakukan pengamatan, pada saat pikiran diliputi oleh lōbha atau keserakahan (nafsu keinginan), bhikkhu yogi harus mengetahui adanya nafsu keinginan ini. Jika dalam pikirannya tidak ada nafsu keinginan, bhikkhu yogi juga mengetahuinya. Demikian pula ketika ada kemarahan, kecemasan. Ketika ada kemarahan, ia tahu di sana ada kemarahan. Jika di dalam pikiran tidak ada kemarahan, ia tahu di sana tidak ada kemarahan.

Demikian pula ketika pikirannya diliputi oleh khayalan/dilusi, ia tahu di sana ada khayalan. Ketika anda diliputi oleh thinamida, anda juga tahu di sana ada thinamida. Pada saat pikiran mengembara atau berpikir, anda tahu di sana ada pikiran yang mengembara atau berpikir. Ketika misalnya melakukan samatha, kemudian ada jhāna, anda mengetahui di sana ada jhāna. Ketika tidak ada jhāna, anda mengetahui tidak ada jhāna. Ada pikiran lokiya jhāna, anda mengetahuinya. Setiap ada jhāna anda mengetahuinya. Ketika pikiran terkonsentrasi, anda mengetahuinya. Pada saat tidak ada konsentrasi, anda mengetahuinya. Dengan cara itu pikiran anda akan terbebas dari lōbha, dosa, dan mōha. Jika pikiran anda diliputi oleh lōbha, dosa dan mōha, anda juga mengetahuinya. Begitulah cara anda melakukan

pengamatan terhadap pikiran sendiri. Anda akan tahu sebab-sebabnya, kemudian melihat bagaimana pikiran ini muncul, lenyap dan berakhir, sehingga anda memiliki perhatian murni dan memiliki pengetahuan, yang menyebabkan tidak adanya lōbha, dosa, mōha, mana, ditthi, sehingga tidak menyebabkan kerinduan, dan anda bebas dari kemelekatan. Demikianlah cara melakukan pengamatan pada pikiran.

Di sini para yogi harus mengetahui, ketika anda mempraktikkan meditasi, anda melihat keinginan, atau kehendak. Keinginan atau kehendak terhadap banyak hal, misalnya anda ingin mencapai kemajuan dalam praktik meditasi, anda ingin jadi orang terkenal, memiliki banyak uang, memiliki nafsu keinginan terhadap lawan jenis, juga terhadap makanan atau pakaian, ini adalah suatu keinginan. Ketika anda mengetahui ada hal itu, anda mengamatinya. Ketika keinginan-keinginan itu tidak ada, anda juga mengetahuinya. Pada saat anda melakukan pengamatan terhadap objek, disitu ada nafsu keinginan, anda mengetahui. Pada saat tidak ada nafsu keinginan, anda juga mengetahuinya. Pada waktu pikiran anda diliputi oleh kemarahan, anda mengetahuinya. Ketika tidak ada kemarahan, anda juga mengetahuinya.

Pada saat pikiran anda diliputi oleh khayalan atau delusi, anda mengetahuinya. Pada saat tidak ada khayalan atau delusi, anda juga mengetahuinya. Pada waktu ada thinamida (pikiran yang tidak jernih), anda mengetahuinya. Magga citta atau amagga citta (ini adalah praktik samatha), jika ada, anda mengetahuinya. Bagi mereka yang mempraktikkan meditasi vipassanā, tidak perlu mengetahui hal itu. Pada saat anda memiliki samadhi, anda mengetahuinya. Dengan anda melakukan pengamatan, maka anda telah bisa membebaskan diri anda dari nīvarana. Ketika anda mempraktikkan meditasi, jika anda melihat pikiran anda seperti itu, anda tidak bisa menghindarinya. Ketika anda melihat pikiran seperti itu, anda janganlah cemas atau bersedih. Kewajiban anda hanya mengamati saja.

Pada saat ada kemarahan, anda mengetahuinya. Pada saat ada nafsu keinginan, anda mengetahuinya. Pada saat ada thīnamiddha, anda mengetahuinya. Mengetahui itu cukup. Anda tidak perlu merasa kecewa, cemas, atau pun menangis. Begitu anda tahu, anda harus

melakukan pengamatan. Segera melakukan pengamatan terhadap apakah itu kemarahan, thīnamiddha, sudah cukup. Ketika konsentrasi anda tidak memadai, anda tidak bisa segera melakukan pengamatan, yang akan menimbulkan kesulitan. Jadi ketika anda mengetahui, anda harus segera melakukan pengamatan. Tidak hanya sekedar melakukan pengamatan terhadap kembang kempis, angkat, maju, letakkan, tetapi ketika anda melakukan pengamatan, anda bisa melihat kembang kempis ini, dan ketika ada pikiran yang mengembara atau berpikir, anda juga mengetahuinya. Sehingga akhirnya pada saat anda betul-betul bisa melihat gerakan kembang dan kempis, dan meditasi anda telah mengalami kemajuan, anda akan mampu melihat gerakan kembang dan kempis ini secara rinci. Pada awal anda akan tidak begitu jelas melihat kekotoran-kekotoran batin yang ada. Pada saat anda sudah mengalami kemajuan dalam meditasi anda, anda akan bisa melihat pikiran anda secara lebih rinci. Sesungguhnya banyak sekali kekotoran batin atau kilesa yang tersembunyi, yang bisa anda lihat hanya pada saat anda bermeditasi. Hanya berapa saja yang bisa anda lihat di keseharian. Yang halus tidak bisa anda lihat. Ketika anda mempraktikkan meditasi, maka anda akan melihatnya di setiap saat. Apakah itu pikiran yang mengembara, menganalisa, mengkritik, kemudian ragu-ragu. Ada banyak yogi yang merasa ketika praktik meditasi banyak pikiran, maka ini menandakan bahwa meditasinya mengalami kemunduran.

Sesungguhnya anda bermeditasi, hanyalah untuk bisa melihat proses pikiran itu. Ketika anda sudah mengalami kemajuan, baru anda bisa melihat secara jernih. Jadi pada saat awal, ketika anda melihat, kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan. Tujuan anda bermeditasi bukanlah untuk menghentikan pikiran anda. Tujuan anda bermeditasi sesungguhnya adalah, untuk mengurangi akusala. Untuk melenyapkan pikiran akusala. Bukan untuk menghancurkan pikiran. Kalau anda mau menghancurkan, maka anda tidak akan berhasil bertahan. Kita hanya bisa menghancurkan beberapa pikiran akusala. Kita bisa mengurangi pikiran akusala kita. Mungkin pada waktu anda melihat pikiran, anda menjadi cemas. Sesungguhnya tidaklah perlu cemas, menangis, atau kemudian ingin menghentikan latihan meditasi anda. Kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan saja. Pada saat anda bisa mendapatkan konsentrasi dan pikiran menjadi murni,

pikiran akusala seperti cemas, tidak bahagia, marah, benci, menderita, mengkritik, semuanya akan bisa dikurangi.

Pada saat anda sudah mengalami kemajuan dalam praktik anda, pikiran yang seperti itu bisa dikurangi dan dikurangi lagi. Mereka akan menjadi sedikit. Supaya anda bisa mendapatkan manfaat seperti itu, di awal praktik anda harus melakukan banyak pengamatan. Anda melakukan banyak pengamatan terhadap nasfu keinginan, kemarahan, kesedihan, penyesalan atau yang lainnya. Semuanya ini tergantung pada situasi anda saat itu. Ada mungkin beberapa orang ketika tumbuh dewasa mengalami banyak penderitaan, ada yang dikuasai kemarahan, kesombongan, keserakahan, ada juga orang yang banyak diliputi pikiran yang mengembara, pikiran yang lamban, semua itu tergantung pada diri anda sendiri. Ada pula yang memiliki banyak keserakahan. Kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan saja. Begitu anda tahu, anda amati. Kalau itu yang anda lakukan di setiap hari, praktik meditasi anda akan menjadi sesuatu yang menenangkan. Buddha mengajarkan hanya untuk melakukan pengamatan. Buddha tidak pernah menyatakan jangan mempunyai pikiran yang mengembara, berpikir, atau pikiran akusala. Buddha mengatakan sebagai putujana, anda masih mempunyai pikiran seperti itu. Kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan begitu anda tahu.

Di setiap saat, di setiap hari anda harus melakukan pengamatan. Anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang, kempis, kemudian juga terhadap banyak pikiran, perasaan anda. Semuanya itu, sekali lagi harus anda amati. Janganlah tertekan atau pun merasa cemas dan bersedih, lalu mengeluh. Kewajiban seorang yogi hanyalah melakukan pengamatan. Pengamatan ini adalah kekuatan untuk menyingkirkan atau mencabut kilesa. Apabila anda tidak melakukan pengamatan, anda hanya mengeluh atau pun menangis, ini tidak akan bisa menyingkirkan atau mencabut kilesa anda. Dengan anda melakukan pengamatan, maka anda bisa mengurangi, bahkan bisa menyingkirkan kilesa. Anda bisa menghancurkan pikiran akusala.

Anda haruslah melakukan pengamatan terhadap pikiran seperti itu, sehingga anda mendapatkan konsentrasi dan perhatian murni. Ketika konsentrasi dan perhatian murni anda menjadi lebih baik dan lebih maju, ketika saat itu anda melihat pikiran yang mengembara atau pun berpikir, kemudian ada nafsu keinginan atau pun ada perasaan bahagia, perasaan damai, di awal mungkin anda tidak melihat dengan jelas, tetapi setelah anda mendapatkan kemajuan, anda akan bisa melihat semua proses itu dari awal. Kemudian anda akan bisa melihat apakah pikiran itu menjadi berkembang atau berkurang, juga bisa lenyap. Pada saat anda betul-betul sudah mencapai kemajuan, anda akan mampu melihat sesungguhnya pikiran ini hanyalah muncul kemudian lenyap. Anda tidak bisa menemukan apakah itu pikiran yang mengembara, berpikir, lōbha, dosa atau mōha. Pikiran itu hanya muncul dan lenyap saja. Karena anda memiliki mata, maka anda bisa melihat, pikiran yang melihat muncul kemudian lenyap. Dengan adanya telinga anda mendengar, ini pun muncul kemudian lenyap. Juga pada saat anda merasakan sesuatu, apakah cita rasa lezat atau pun tidak, mereka muncul kemudian lenyap. Jadi dari melihat, mendengar, mencium, merasakan, menyentuh dan berpikir, mereka masing-masing muncul kemudian lenyap, selalu muncul dan lenyap. Pada saat itu sanna tidak kuat lagi. Perasaan atau vedanā juga tidak begitu jelas. Anda tetap berpikir ini terjadi karena sanna terlalu kuat. Ingatan anda, perasaan anda, sanna dan vedanā anda ini demikian kuat.

Demikian pula kamma, sankhara juga sangat kuat. Pada saat anda betul-betul melihatnya, maka anda akan mengetahui bahwa mereka itu sesungguhnya hanya muncul lalu berlalu. Anda hanya melihat mereka muncul dan berlalu. Pada saat itu anda tidak bisa menemukan khanda anda lagi. Anda hanya melihat proses batin dan jasmani saja. Begitulah yang anda lihat. Di sana anda tidak akan merasa menderita. Alasan anda menderita adalah karena sanna anda terlalu kuat. Karena ingatan yang sangat kuat terhadap suatu kesedihan, anda menjadi bersedih.

Anda teringat pada cerita yang tidak menyenangkan anda menjadi marah. Juga terjadi pada pikiran yang mengembara maupun berpikir. Jika muncul keadaan seperti itu, kadang-kadang anda merasa

marah, bersedih atau tidak bahagia, anda merasakan hal itu. Tetapi pada saat meditasi anda mengalami kemajuan, anda bisa memisahkan antara batin dan jasmani ini. Batin dan jasmani sesungguhnya hanya muncul dan lenyap. Anda tidak berpikir lagi karena sesungguhnya semuanya itu terjadi dari mata, telinga, hidung, dan yang lainnya. Ketika anda melihat suatu objek atau ketika anda mendengar suatu objek, dan pada saat itu anda masih diliputi avijjā, tanhā, kamma, āhara, semuanya ini menjadikan kondisi mereka untuk muncul kemudian lenyap. Pada saat meditasi telah mengalami kemajuan anda tidak akan melihat hal itu. Anda hanya akan melihat bahwa segala sesuatunya itu muncul kemudian lenyap. Anda sama sekali tidak melekat lagi pada apa pun. Anda sudah tidak memiliki kemelekatan lagi.

Pada saat anda melekat pada perasaan anda, bisa muncul kebencian atau dosa, kemudian anda marah. Karena adanya kemelekatan inilah yang disimpan dalam pikiran anda, sehingga menyebabkan mereka itu muncul, muncul dan muncul lagi. Sesungguhnya mereka itu bukan hanya satu pikiran saja. Pikiran lōbha pun muncul kemudian lenyap, muncul kemudian lenyap. Pada saat praktik meditasi anda belum maju, anda hanya melihat mereka sebagai satu pikiran saja, dan ini menyebabkan anda menjadi lebih menderita lagi. Tetapi ketika meditasi anda telah mengalami kemajuan, anda hanya melihat mereka sesungguhnya muncul kemudian lenyap. Anda akan merasakan terpisahkan antara batin dan jasmani anda. Anda hanya melihat sesungguhnya hanya ada proses batin dan jasmani yang muncul kemudian berakhir.

Di setiap saat anda melihat pikiran anda muncul dan kemudian lenyap. Ketika anda melakukan pengamatan seperti itu dan meditasi anda telah mengalami kemajuan, maka anda akan melihat bahwa pikiran lōbha, dosa dan mōha menjadi lebih sedikit. Pada saat anda lebih maju lagi, bahkan sakaya ditthi, yaitu kepercayaan tentang adanya aku atau kamu, juga, vicikkicha, tidak akan sering anda lihat lagi. Bahkan anda sama sekali tidak melihatnya lagi. Jika anda lebih maju lagi, maka anda tidak akan melihat lagi lōbha, dan dosa. Pada saat anda mencapai kemajuan yang lebih lanjut, anda tidak bisa melihat mana, udacca, juga mōha. Anda hanya melihat batin dan

jasmani saja. Pada saat itu anda memiliki pikiran atau batin yang jernih. Di sana tidak ada pikiran kusala atau pun akusala. Ketika muncul kusala misalnya bahagia, atau pun menderita itu juga menyebabkan penderitaan. Pada saat sudah tidak ada pikiran kusala dan akusala, anda hanya memiliki pikiran kiriya atau hanya berfungsi atau menyebabkan sesuatu terjadi. Mereka semuanya muncul dan lenyap. Ketika anda mengetahui hal itu, anda menjadi tidak memiliki kerinduan, sehingga anda bisa membebaskan diri dari kemelekatan.

Karena anda mempunyai kehidupan, maka anda tahu apa yang harus anda lakukan. Misalnya berpikir atau pun mengembara. Itu hanyalah berpikir atau mengembara saja. Anda tahu apa yang harus anda kerjakan. Misalkan, anda harus ke ruang makan untuk makan, kemudian anda harus ke dhamma hall untuk mendengarkan ceramah, lalu anda tahu anda harus mandi. Anda akan melihat ini secara bebas. Anda akan melihat mereka hanya sebagai suatu proses yang normal saja. Ketika muncul akusala, anda melihatnya bahwa itu hanyalah lōbha, dosa dan mōha. Ketika anda sudah maju di dalam praktik meditasi, anda tidak akan lupa bahwa anda harus mengerjakan suatu hal, misalnya pergi ke bandara, makan, anda sama sekali tidak akan melupakan hal itu. Anda akan lupa kebencian anda pada seseorang, yang sebelumnya anda sangat-sangat membencinya, misalnya. Anda merasa cemas, tetapi ketika anda sudah maju di dalam praktik meditasi, anda tidak akan melihatnya lagi. Jadi pengamatan terhadap pikiran adalah sangat penting. Di awal mungkin anda belum tahu cara mengamatinya. Anda tidak usah cemas. Anda bisa mengamati gerakan kembang kempis, atau langkah kaki, angkat, dorong dan letakkan. Dan anda tahu kegiatan sehari-hari anda. Pada saat anda sudah mengalami kemajuan, anda akan memahami bagaimana cara melakukan pengamatan.

Ketika anda sudah tahu bagaimana cara melakukan pengamatan, anda bisa melakukan pengamatan. Semuanya itu sama. Anda bisa mengetahui atau anda bisa mengamatinya. Yang penting anda harus melakukan pengamatan jika terjadi kemarahan, amati sebagai marah-marah. Kemarahan ini lama-lama akan berkurang sampai akhirnya akan lenyap. Begitu juga ketika anda merasa tidak berbahagia, anda harus melakukan pengamatan. Pada waktu itu anda

akan melihat bahwa ketidak bahagiaan ini akan bertambah, bertambah atau pun berkurang dan akhirnya lenyap. Ketika anda dihinggapi oleh kecemasan, anda juga harus melakukan pengamatan sampai akhirnya mereka menyingkir. Kebahagiaan pun harus anda amati. Kebahagiaan ini pun akan muncul kemudian berlalu. Pada saat melakukan pengamatan, anda tidak harus selalu menggunakan pelabelan. Ini semua tergantung pada kondisi saat itu. Ketika anda marah atau pun bersedih, pada saat misalnya objek itu mejadi sangat halus, pada saat anda melakukan meditasi duduk, anda mengetahui sangat halus ada kesedihan, anda cukup mengamati saja, mereka bisa berlalu. Banyak cara yang bisa anda lakukan. Di setiap hari anda akan bisa mendapatkan kemajuan sehingga anda bisa menjadi tuan atau majikan bagi pikiran anda sendiri. Anda hanya harus melakukan pengamatan. Anda harus menerima sesuai apa yang diajarkan oleh Buddha. Jika ada pikiran akusala atau ada pikiran lōbha, dosa atau mōha, anda harus menerimanya. Kemudian anda melakukan pengamatan. Dengan cara itu anda bisa membebaskan diri anda dari penderitaan.

Sādhu Sādhu Sādhu

12

Pengamatan Nīvarana
– Bagian 1 –

Pada malam hari ini, Sayadaw akan memberikan ceramah Dhammānupassanā tentang Pengamatan Nīvarana (rintangan batin) sebagai objek Dhamma.

Bhikkhu, bagaimana melakukan pengamatan pada Dhamma? Di sini para Bhikkhu harus mengamati 5 rintangan batin / nīvarana. Nīvarana adalah objek Dhamma.

Sekarang bagaimanakah cara melakukan pengamatan terhadap rintangan batin ini?

Para yogi haruslah mendengarkan ceramah ini dengan cermat. Ceramah ini dari Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, yang akan sangat membantu bagi para yogi yang praktik, jika para yogi benar-benar memahaminya. Buddha bersabda, bahwa para bhikkhu yogi, ketika ada Nīvarana atau rintangan, dalam benak anda, anda jelas melihatnya. Misalnya ada kāmmachanda atau nafsu keinginan.

Nafsu keinginan ada banyak jenisnya. Misalnya anda ingin maju dalam praktik anda, ataupun juga nafsu keinginan indrawi terhadap pria atau pun wanita, dan nafsu keinginan yang lainnya. Ketika mereka muncul, anda melihatnya. Ketika anda melihat ada nafsu keinginan, anda mengetahuinya. Ketika di sana tidak ada nafsu keinginan, anda juga tahu bahwa anda tidak memiliki nafsu keinginan. Pada saat tidak ada kāmmachanda, anda mengetahuinya. Tetapi tiba-

tiba, ada kāmmachanda. Beberapa menit yang lalu sebetulnya tidak ada kāmmachanda, tetapi beberapa saat kemudian muncul kāmmachanda dalam pikiran anda. Anda melihat anda memiliki nafsu keinginan.

Pada saat anda memiliki perhatian murni yang baik, maka nafsu keinginan ini akan bisa menyingkir.

Anda melakukan pengamatan, nafsu keinginan, nafsu keinginan, akhirnya dia akan menyingkir. Ketika nafsu keinginan ini telah menyingkir, nafsu keinginan ini tidak akan datang lagi. Maksudnya adalah nafsu keinginan yang sama tidak akan datang lagi. Ketika anda mempraktikkan meditasi dengan perhatian murni, pada saat anda mempunyai pengetahuan-pengetahuan pandangan terang, pāling tidak anda sudah sampai pada bhanga ñana, maka anda semua akan bisa memahami ceramah ini dengan jelas.

Para yogi yang melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut, jika muncul kāmmachanda, anda melihat di sana ada nafsu keinginan indrawi. Nafsu keinginan ini banyak sekali macamnya. Anda bisa melihat pada pikiran anda. Ketika anda tidak mempunyai nafsu keinginan, anda melihatnya. Anda melihat bahwa di dalam pikiran anda, tidak ada nafsu keinginan. Dari tidak ada nafsu keinginan ini, tiba-tiba anda mendengar sesuatu, melihat sesuatu, atau muncul pikiran, kemudian anda mempunyai nafsu keinginan. Misalnya anda berpikir, atau anda melihat bayangan, anda harus melakukan pengamatan terhadap nafsu keinginan ini, sampai nafsu keinginan ini menyingkir. Lalu anda mengetahui di sana sudah tidak ada nafsu keinginan. Ketika nafsu keinginan itu tidak kembali pada anda, anda juga tahu. Setiap saat jika ada nafsu keinginan, anda mengetahui ada nafsu keinginan. Jika tidak ada, anda pun mengetahui bahwa di sana tidak ada nafsu keinginan.

Sebelum pikiran anda betul-betul bebas dari lōbha, dosa, dan mōha, beberapa saat mungkin tidak ada nafsu keinginan dalam pikiran

anda. Tetapi tiba-tiba ketika anda melihat, mendengar, karena pikiran anda pada misalnya pengalaman-pengalaman yang lalu, anda akan melihat di sana ada nafsu keinginan. Kemudian anda harus melakukan pengamatan misalnya, nafsu keinginan-nafsu keinginan, sehingga akhirnya mereka bisa disingkirkan.

Ketika tidak ada nafsu keinginan, anda mengetahuinya. Ketika ada nafsu keinginan di dalam pikiran anda, anda mengetahuinya, dengan jelas.

Kemudian ketika nafsu keinginan ini telah menyingkir, anda juga tahu. Ketika ada nafsu keinginan, anda tahu. Ketika tidak ada nafsu keinginan, anda juga tahu. Tidak menjadi persoalan, apakah anda tahu atau pun tidak, yang terpenting adalah kalau anda tidak tahu anda pun tahu keadaan itu. Muncul nafsu keinginan, ini tidak menjadi persoalan.

Ketika ada, anda tahu, ketika tidak ada, anda juga tahu. Ketika mereka telah bisa disingkirkan anda tahu. Dalam praktik, jika anda memiliki perhatian murni, anda akan bisa melihat dengan jelas, manfaat yang bisa anda peroleh. Di setiap saat anda melihat pikiran anda. Ketika di dalam pikiran anda muncul nafsu keinginan, itu tidak menjadi persoalan. Pada saat tidak ada nafsu keinginan, juga tidak jadi persoalan. Yang terpenting, anda harus melakukan pengamatan saja. Sehingga anda bisa melihat nafsu keinginan atau kāmmachanda ini dengan jelas.

Buddha bersabda, bahwa para bhikkhu, jika anda memiliki byāpāda (biasanya diterjemahkan keinginan jahat), kemarahan, kesedihan, berduka, kecewa, cemas, tersinggung, atau pun tertekan, anda mengetahuinya. Ketika tidak ada byāpāda, anda juga mengetahuinya. Ketika anda sudah terbebas dari byāpāda anda juga mengetahuinya.

Byāpāda ini tidak muncul dengan tiba-tiba. Tetapi ketika anda memikirkan atau teringat sesuatu di masa lalu, kemudian anda menjadi marah atau pun sedih, cemas, anda harus melakukan pengamatan terhadapnya, sampai mereka menyingkir.

Jika kecemasan, penderitaan, ketidak-sukaan, kebencian, perasaan-perasaan itu tidak akan kembali pada anda, anda juga mengetahuinya. Yogi yang mempraktikkan meditasi pāling tidak sampai pada Bhanga ñana, akan bisa memahami ceramah Sayadaw pada hari ini.

Di setiap saat pasti ada byāpāda, mungkin anda memikirkan tentang keluarga anda, anak anda, putra atau putri anda, suami atau istri, atau pun teman, mungkin anda merasa sedih, tersinggung, cemas, ingin membalas dendam atau pun marah. Ketika ada keadaan seperti itu di dalam pikiran anda, anda mengetahuinya. Ketika tidak ada hal seperti itu anda juga mengetahuinya. Semua keadaan itu awalnya tidak ada, tetapi akan bisa muncul tiba-tiba. Ketika mereka sudah muncul, anda harus melakukan pengamatan, sampai mereka bisa disingkirkan. Ketika anda mempraktikkan meditasi, anda akan mengetahui hal ini yang akan sangat membantu.

Perlu anda ingat, janganlah anda mengendalikan, jangan pula menolak, juga jangan menutup. Yang perlu anda lakukan hanyalah melakukan pengamatan.

Karena anda memiliki mata, telinga, hidung, lidah, kulit dan pikiran, pasti bisa muncul keadaan itu dalam diri anda. Anda bisa merasakannya. Banyak sekali jenis byapada. Sayadaw menceritakan, sekarang Sayadaw memiliki center meditasi. Tetapi sebelumnya selama 12 tahun, Sayadaw berdiam di center Panditarama. Tentu karena berkumpul dengan banyak orang, suatu waktu muncul ketidak-sepahaman, kemudian saling tidak menyukai. Kalau ada keadaan ini, selalu akan muncul dalam praktik meditasi anda.

Pada saat anda mempraktikkan meditasi, muncul keadaan itu, anda harus melakukan pengamatan. Tidak ada seorang pun yang bisa menghindarinya, sebelum mereka bisa mencapai tataran Anāgāmi. Sebelum mencapai tataran Anāgāmi, belum bisa mengatasi kāmmachanda atau pun byāpāda. Jadi anda harus melihat, kemudian mengamatinya. Pada saat mereka berdiam cukup lama dalam pikiran anda, anda harus mengamatinya. Misalnya ketika ada dosa cukup

lama di pikiran anda, anda harus mengamatinya sampai ia tersingkir. Anda harus jelas melihat hal ini.

Ketika anda misalnya merasa bersedih atau memikirkan tentang sesuatu hal, anda harus melakukan pengamatan sampai mereka bisa disingkirkan. Ini semua tergantung pada tahapan meditasi anda. Kadang-kadang keadaan seperti itu bisa bertahan selama 1 jam bahkan 1 hari atau pun beberapa hari, barulah mereka bisa disingkirkan. Pada saat muncul byāpāda mungkin sampai menyebabkan anda ingin berteriak atau menangis. Ketika muncul dalam pikiran anda, dan anda tidak bisa melakukan pengamatan, maka anda ingin berteriak atau pun menangis, karena anda sudah tidak mampu menahannya.

Ada orang yang mengalami kehidupan yang sangat sulit, sehingga ia memiliki banyak dosa. Ia selalu merasa tidak berbahagia, tidak sukses, ia memiliki banyak dosa. Banyak kebencian baik terhadap dirinya sendiri, maupun pada ayahnya atau ibunya, suami atau istrinya, putra atau putrinya, atau pun teman-temannya. Sebagai seorang guru meditasi, Sayadaw menjumpai banyak orang, dan Sayadaw selalu menanyakan apakah tujuan mereka mempraktikkan meditasi. Ada yang mengatakan bahwa mereka mempraktikkan meditasi karena mereka membenci ayahnya atau ibunya, membenci suaminya atau istrinya, membenci gurunya atau membenci seseorang yang lain.

Ada yogi yang datang mempraktikkan meditasi dengan kebencian yang demikian kuat. Seorang yogi praktik ke center Sayadaw, dia pindah praktik dari center lainnya. Yogi itu sangat membenci guru meditasinya. Sayadaw tidak mengetahui alasan apakah yang menyebabkan ia demikian membenci gurunya. Pada saat meditasinya sudah mengalami kemajuan, Sayadaw mengatakan agar ia menyingkirkan/mencabut kebenciannya itu. Kalau ia tidak bisa menyingkirkan kebenciannya itu, maka meditasinya tidak akan bisa mengalami kemajuan. Sayadaw menasihati yogi itu, agar ia pergi mengunjungi guru meditasinya dengan kehendak yang baik. Sebelum yogi itu mengalami kemajuan, ia tidak mau pergi menjumpai gurunya, tetapi ketika meditasinya telah maju, ia pergi menjumpai guru

meditasinya. Sayadaw tidak mengetahui apa yang terjadi dengan guru meditasi itu.

Ada juga yogi yang tidak berbicara dengan saudarinya selama 20 tahun. Ia datang praktik di tempat Sayadaw. Kemudian ketika ia mau pulang, Sayadaw mengatakan bahwa pertama-tama ketika pulang, ia harus menemui saudarinya itu, karena di dalam meditasi ini sesungguhnya tidak boleh ada permusuhan. Jadi pergi dan bicaralah dengan saudarimu itu. Sampai akhirnya ketika yogi ini berbicara pada saudarinya, saudarinya mengalirkan air mata, dan mengatakan kamu sekarang betul-betul melihat Dhamma. Kamu datang menjumpai saya.

Sayadaw menceritakan, ada juga seseorang yang tidak mau berbicara dengan seorang yang lainnya. Sayadaw menceritakan ketika Sayadaw berdiam di Panditarama, berkumpul dengan banyak orang. Ketika misalnya terjadi persinggungan dan timbul kebencian, Sayadaw selalu datang kepada orang tersebut dan meminta maaf.

Jadi ketika ada dosa, ada kemarahan, atau pun kebencian, anda tidak akan bisa mencapai kemajuan dalam meditasi anda. Ketika anda melihat kemarahan, tidak menjadi persoalan, anda harus melakukan pengamatan. Ketika meditasi anda telah mengalami kemajuan, anda harus pergi menjumpai dan berbicara dengan seseorang yang tidak disukai itu.

Beberapa orang ada yang penampilannya baik, tetapi sesungguhnya di dalam ia memendam kebencian yang kuat. Kalau ia ingin mencapai kemajuan dalam meditasinya, ia harus pergi menjumpai orang yang ia benci atau orang yang tidak disukai, kemudian berbicara, meminta maaf. Dengan cara itu, anda bisa membebaskan diri anda dari kebencian. Apa yang diajarkan oleh Buddha, ketika anda melihat kesedihan, kemarahan, ketidak-sukaan, itu tidak menjadi persoalan. Kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan. Jika memungkinkan, anda harus pergi menjumpai orang itu, kemudian meminta maaflah kepada mereka, kemudian anda juga memberikan maaf kepadanya. Dengan cara itu anda bisa membebaskan diri anda dari byāpāda.

Ketika anda melakukan pengamatan terhadap objek anda, anda harus melihatnya dengan jelas. Satu muncul, kemudian diamati-menyingkir, kemudian yang lainnya lagi datang. Ketika tidak ada, anda tahu. Ketika ada, anda pun tahu. Anda harus melakukan pengamatan dengan cara begitu, sehingga anda bisa membebaskan diri anda dari dosa ini secara menyeluruh. Ketika anda mempraktikkan meditasi, dan ketika meditasi anda telah maju, maka anda bisa mencabut baik nafsu keinginan, dosa atau pun byāpāda. Tetapi anda harus memiliki keputusan yang mantap. Juga anda harus memiliki pengetahuan yang memadai. Ketika muncul, misalnya, kemarahan, kebencian, kemudian kesedihan, penderitaan, depresi atau pun marah, pada saat muncul hal seperti itu, anda harus berpikir bahwa anda harus praktik lebih banyak lagi.

Pada saat meditasi anda mengalami kemajuan, hal-hal seperti itu, seperti kemarahan, penderitaan, kemudian kemarahan, ingin menangis, tidak akan muncul lagi. Saat itu anda betul-betul telah berhasil. Mereka tidak akan muncul lagi di dalam pikiran anda. Apabila anda selalu praktik dengan cara itu, selalu praktik dengan melakukan pengamatan, maka anda akan bisa menyingkirkan atau mencabut semuanya. Ketika muncul hal-hal demikian, dan anda mempunyai pemahaman yang baik, maka anda tahu bahwa anda tidak bisa melakukan apa pun. Guru meditasi anda pun juga tidak bisa melakukan apa-apa. Anda hanya bisa melakukan satu hal, yaitu anda harus melakukan pengamatan. Kadang-kadang dosa atau byāpāda ini yang sebelumnya bertahan sekian lama, ketika meditasi anda telah mengalami kemajuan, ini akan mengalami perubahan. Misalnya tiba-tiba muncul kesedihan di dalam diri anda, kesedihan ini akan cepat berlalu. Mereka lenyap dalam waktu yang tidak bisa diperkirakan. Demikian juga ketika ada kebencian atau kemarahan, anda melakukan pengamatan sebentar saja anda bisa merasakan kedamaian.

Demikian juga ketika anda melakukan pengamatan terhadap kesedihan, mereka segera menyingkir. Kalau anda betul-betul melakukan pengamatan, anda akan melihat bahwa mereka semua selalu berubah. Mungkin kemarahan atau kesedihan itu bertahan selama 20 menit, tetapi setelah itu mereka tidak ada lagi. Anda merasa segar, anda merasa jernih. Juga rasa tersinggung anda atau rasa

terganggu anda sudah tidak ada lagi. Pikiran anda menjadi demikian jernih.

Ketika meditasi anda sudah maju, anda mau membenci, atau bersedih atau mau marah pun, pikiran anda tidak akan bisa ke sana. Anda misalnya berusaha ke sana untuk membenci seseorang, tetapi pikiran anda tidak mau ke sana. Ini terjadi ketika perhatian murni anda sudah kuat. Anda sudah berhasil. Praktik meditasi anda juga sudah maju. Pada saat misalnya muncul kemarahan atau pun kesedihan, kewajiban anda hanya melakukan pengamatan. Janganlah cemas. Ketika anda sedang melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempis, kemudian muncul kemarahan, anda harus melakukan pengamatan.

Ketika meditasi anda telah berhasil, maka dosa, kebencian atau pun kemarahan ini akan bisa anda singkirkan, sehingga pikiran anda terbebas dari dosa. Ketika sudah terbebas dari dosa, dosa itu tidak akan muncul lagi. Kita mempraktikkan meditasi ini sesungguhnya untuk mencabut atau menyingkirkan dosa. Tetapi anda harus trampil dalam melakukan pengamatan. Sayadaw berpesan anda jangan pernah menyerah. Anda harus melakukan pengamatan sampai mereka bisa disingkirkan.

Pada malam hari ini Sayadaw belum bisa menyelesaikan ceramah tentang Nīvarana ini. Sayadaw akan melanjutkannya besok.

Sādhu Sādhu Sādhu

13

Pengamatan Nīvarana
– Bagian 2 –

Buddha bersabda, para bhikkhu yogi, jika ada di dalam pikiran, muncul Thīnamiddha atau malas dan lamban, anda mengetahuinya. Ketika anda tidak memiliki thīnamiddha, kemudian muncul thīnamiddha itu, anda mengetahuinya. Ketika mereka lenyap, anda mengetahuinya. Dengan cara itu thīnamiddha tidak akan datang dan anda mengetahuinya hal itu.

Thīnamiddha ini biasanya diterjemahkan sebagai malas dan lamban.

Pada saat tidak ada thīnamiddha di dalam pikiran anda, maka pikiran anda ini akan jernih dan cemerlang dan bisa terkonsentrasi dengan baik.

Tetapi ketika ada thīnamiddha di dalam pikiran anda, maka anda akan merasakan berat dan seperti penuh.

Anda tidak akan bisa melihat pada objeknya. Ketika ada thīnamiddha di dalam pikiran anda, anda harus mengetahuinya. Ketika tidak ada thīnamiddha di dalam diri anda, anda harus mengetahuinya. Anda harus melakukan pengamatan terhadap objek anda dengan jelas. Bila kemudian muncul thīnamiddha maka objek yang anda amati itu menjadi kabur. Oleh karena itu anda harus terlebih dahulu mengamati thīnamiddha ini sampai ia menyingkir dan tidak akan muncul lagi. Ketika anda mempraktikkan meditasi dan muncul thīnamiddha di dalam diri anda, itu tidak akan menjadi persoalan.

Yang terpenting adalah, anda harus mengetahui bagaimana cara melakukan pengamatan terhadapnya. Ketika anda memiliki cukup konsentrasi dan perhatian murni, maka anda tidak perlu bantuan menghitung ataupun menggunakan renungan terhadap sifat-sifat Buddha atau Buddhānusati. Hanya pada saat pikiran anda tidak jernih karena adanya thīnamiddha, maka anda harus melakukan pengamatan terhadap thīnamiddha terlebih dahulu, supaya pikiran anda menjadi jernih. Ketika anda mempraktikkan meditasi, kemudian muncul, thīnamiddha, bahkan ada beberapa yogi yang sampai jatuh tertidur. Ketika dia tersadar, dia menyadari benar-benar jatuh tertidur. Ini tidak menjadi persoalan. Ketika anda melakukan meditasi duduk ataupun meditasi jalan, apabila anda telah mencapai kemajuan, maka thīnamiddha ini akan berkurang. Dan ketika muncul thīnamiddha, anda mengetahuinya.

Pada saat meditasi anda benar-benar telah maju, pada waktu anda melakukan meditasi duduk maupun meditasi jalan, maka tidak akan muncul thīnamiddha ini. Yogi kadang kerap kali tertidur. Apabila hal ini terjadi, maka anda harus melakukan pengamatan terhadap kegiatan sehari-hari anda dan meditasi jalan anda dengan cermat.

Di dalam bahasa pāli, dikatakan, ketika seseorang sedang melakukan praktik meditasi, apabila viriya atau usaha dan samadhi atau konsentrasi ini tidaklah seimbang, maka akan menimbulkan persoalan. Jika konsentrasi ini berlebihan dan viriya atau usahanya ini melemah, maka thīnamiddha-nya ini akan menyerang. Bahkan kadang-kadang sampai tertidur 30 menit atau 1 jam, yogi tersebut tidak mengetahuinya. Apa yang terjadi jika anda kerap kali dihinggapi thīnamiddha. Sekali lagi anda harus melakukan pengamatan terhadap kegiatan sehari-hari anda dengan cermat, supaya anda bisa menyeimbangkan antara viriya dan samadhi anda.

Kadang-kadang yogi itu bisa berjalan lambat, tetapi pada saat itu kesadaran pencatatannya tidak betul-betul sampai objeknya. Ia hanya bergerak lambat saja, sehingga konsentrasinya menjadi berlebihan, dan usahanya tidak memadai. Padahal antara usaha dan konsentrasi ini haruslah seimbang. Pada saat anda seringkali

dihinggapi oleh thīnamiddha sampai jatuh tertidur, anda harus melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempis ini dengan sangat cermat. Harus betul-betul bisa sampai pada objeknya. Demikian pula ketika anda melakukan pengamatan terhadap gerakan angkat, maju, dan letakkan. Anda betul-betul harus sampai pada objeknya. Demikian pula pada waktu anda berdiri ataupun berputar, sehingga jika anda bisa mengamati sampai pada objeknya, tidak akan muncul thīnamiddha. Anda akan berhasil dalam mengatasi thīnamiddha.

Bhikkhu yogi ketika ada uddhacca dan kukkucca; uddhacca artinya adalah pikiran yang mengembara atau berpikir, sedangkan kukkucca adalah perasaan menyesal. Ketika ada uddhacca dan kukkucca; anda mengetahuinya. Ketika tidak ada uddhacca dan kukkucca, anda juga mengetahuinya. Pada satu saat ketika anda terkonsentrasi dengan baik, kemudian muncul udacca dan kukucca anda mengetahuinya. Anda harus melakukan pengamatan terhadapnya sampai ia lenyap dan anda juga mengetahui hal itu. Sehingga uddhacca dan kukkucca ini tidak akan kembali di dalam beberapa jam, beberapa hari ataupun selamanya.

Uddhacca adalah pikiran yang mengembara. Ketika ia muncul, anda harus mengetahuinya. Ketika tidak ada uddhacca dan kukkucca, anda juga mengetahuinya. Ketika anda mempratekkan meditasi, kemudian ada pikiran yang mengembara atau berpikir, itu adalah suatu hal yang biasa. Kadang-kadang tidak ada pikiran yang mengembara ataupun berpikir. Apabila ada uddhacca dan kukkucca ini, anda bisa mengamatinya. Tetapi jika anda belum mahir, anda bisa melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempisnya perut.

Pada waktu anda melakukan meditasi jalan pun demikian. Jika anda telah mengetahui bagaimana cara melakukan pengamatan terhadapnya, maka anda bisa melakukan pengamatan. Tetapi jika pikiran yang mengembara, berpikir ataupun rasa penyesalan, tetap datang dan datang lagi, anda janganlah cemas. Anda harus lebih cermat dan berhati-hati dalam melakukan pengamatan terhadap kembang dan kempis, demikian juga pada waktu anda mempraktikkan

meditasi jalan. Andai pun masih ada, itu tidak menjadi persoalan. Anda hanya harus tetap melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempis. Ketika anda melakukan pengamatan dengan baik, maka anda akan bisa mengurangi rintangan ini. Anda akan bisa menyingkirkan pikiran yang mengembara maupun berpikir. Kalau anda belum mencapai kemajuan, maka pikiran yang mengembara, berpikir ataupun rasa menyesal muncul, anda melihatnya, anda janganlah cemas.

Seseorang mempraktikkan meditasi, tujuannya adalah untuk mengurangi pikiran yang mengembara ataupun berpikir. Jadi anda jangan cemas ketika itu muncul, kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan secara berhati-hati. Anda juga bisa melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis. Ketika anda sudah maju, maka pikiran yang mengembara ataupun berpikir ini akan berkurang. Pikiran yang mengembara, berpikir, ataupun rasa penyesalan ini disebut kilesa atau nivarana samyojana. Apabila kilesa ini tetap saja muncul dan muncul, anda harus terus berusaha.

Buddha mengatakan kepada salah satu murid Beliau, Bhikkhu Mekia. Bhikkhu Mekia ini memohon ijin kepada Buddha untuk pergi berlatih meditasi di taman mangga. Pada waktu pertama kali, Bhikkhu Mekia meminta ijin, Buddha mengatakan, jangan, tunggu ada Bhikkhu yang lain. Untuk ke dua kalinya Bhikkhu Mekia memohon ijin kembali. Buddha tetap mengatakan, jangan, tunggu ada bhikkhu yang lain. Ketika untuk ke tiga kalinya Bhikkhu Mekia memohon ijin, Buddha mengatakan, baiklah. Bhikkhu Mekia ini mengira, bahwa tempat yang indah, tempat yang sunyi, ini adalah tempat yang baik untuk berlatih meditasi. Bhikkhu Mekia ini mempunyai banyak sekali pengharapan. Banyak kāmmachanda dan biyapida, nafsu keinginan dan keinginan jahatnya muncul. Dan pada saat itu, ia tidak bisa mengatasinya. Bhikkhu Mekia ini sangat terkejut.

Ia berpikir, ia bisa praktik meditasi dengan baik. Dan saat ini ternyata justru yang muncul adalah pikiran akusala. Kemudian bhikkhu Mekia ini pulang kembali menghadap Buddha, dan menceritakan apa yang terjadi. Lalu bhikkhu Mekia ini diminta untuk kembali ke tempat semula, ke taman mangga. Buddha menyatakan

bahwa memang pikiran itu, sifat alamiahnya adalah selalu ingin mengembara ke sana ke mari.

Pikiran ini selalu bergoyang, selalu bergoncang, selalu ingin menuju ke tempat-tempat untuk memenuhi kesenangan inderawi. Hanya mereka yang bijaksanalah yang bisa melatih pikiran mereka. Lalu setelah mendapatkan intruksi dari Buddha, Bhikkhu Mekia pergi kembali ke taman mangga, dan mempratekkan meditasi kembali. Karena beliau telah mendapatkan dan mengetahui instruksi yang diberikan oleh Buddha, yaitu hanya mengamati saja, akhirnya Bhikkhu Mekia ini bisa mengurangi pikiran akusala beliau. Pada waktu awal, melakukan pengamatan pada pikiran akusala ini, memang cukup sulit. Di sana diperlukan kesabaran. Bisa mengamati gerakan kembang kempis ataupun anapana. Juga bisa mengamati, batin dan jasmani yang muncul kemudian lenyap. Ada pula anicca, dukkha, dan anatta. Dengan pengamatan seperti itu, kilesa akan berkurang dan berkurang. Sampai akhirnya Bhikkhu Mekia ini berhasil mencapai seluruh pengetahuan pandangan terang yang berjumlah 16. Untuk bisa mencapai 16 pengetahuan pandangan terang ini, anda harus mengurangi kilesa. Kalau anda tidak bisa mengurangi kilesa, maka anda tidak akan sampai bisa mencapai 16 pengetahuan pandangan terang ini.

Para yogi ketika anda melihat uddhacca kukkucca, pikiran yang mengembara, berpikir ataupun cemas, anda harus tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadapnya. Pada saat ada pikiran yang mengembara ataupun berpikir, jika anda belum bisa mengamatinya, anda bisa kembali mengamati gerakan kembang dan kempisnya perut. Ajaran Buddha ini, memberikan banyak cara agar bisa bebas dari kilesa atau rintangan. Pada saat anda melihat pikiran yang mengembara ataupun berpikir, anda jangan merasa tertekan, anda jangan merasa bersedih, menangis, ataupun ingin lari dari latihan meditasi ini. Anda perlu mempunyai keputusan yang mantap, keputusan yang kuat. Anda harus tahu bagaimana cara melakukan pengamatan. Anda harus bisa menjadi majikan atau tuan bagi pikiran anda. Anda harus melakukannya dengan cara melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempis ataupun langkah angkat, dorong,

letakkan, sampai anda betul-betul bisa menuju pada objeknya, sampai pada objeknya. Dan anda bisa membebaskan diri anda dari kilesa.

Bhikkhu, ketika anda dihinggapi vicikicchā atau keragu-raguan, anda harus mengetahuinya. Ketika tidak dihinggapi keragu-raguan, anda juga mengetahuinya. Pada saat muncul keragu-raguan, anda mengetahuinya. Kemudian anda mampu menyingkirkannya dan anda tahu. Dan keragu-raguan itu tidak kembali.

Ketika anda mempratikkan meditasi, anda pasti akan melihat 5 nivarana ini. Kadang-kadang, anda bisa menyingkirkannya. Misalnya anda mampu menyingkirkan kāmmachanda untuk sementara. Demikian juga anda bisa menyingkirkan byāpāda untuk sementara waktu, menyingkirkan thīnamiddha, uddhacca dan kukkucca untuk sementara waktu. Ketika anda telah maju dan anda mampu mencabut, menyingkirkan vicikicchā/keragu-raguan, maka anda tidak akan pernah dihinggapi keragu-raguan lagi.

Pada saat anda mampu melihat disana tidak ada lagi uddhacca kukkucca, maupun thīnamiddha, maka sebelum anda bisa mencapai tataran menyingkirkan secara keseluruhan, anda bisa menyingkirkan kilesa-kilesa itu untuk sementara waktu. Memang ada beberapa yang kemudian tidak kembali, misalnya dosa atau kemarahan/kebencian terhadap seseorang. Ada yang jika anda telah mengamatinya, tidak akan muncul kembali kebencian terhadap orang itu.

Pada saat anda belum bisa mencabut atau menyingkirkan keseluruhannya, kadang-kadang masih akan muncul dan akan anda lihat. Kadang-kadang pada orang tertentu, anda bisa menyingkirkannya/mencabutnya untuk selamanya. Tetapi sebelum anda bisa untuk menyingkirkannya secara permanen, maka anda akan masih bisa melihatnya. Baru setelah anda mampu menyingkirkan keseluruhannya, anda tidak akan bisa melihat lagi dosa muncul di dalam pikiran anda. Walaupun ada seseorang yang berbuat demikian salah pada anda, anda tidak akan menjadi marah, bersedih ataupun cemas. Karena sudah tidak ada lagi kebencian di dalam diri anda. Tidak ada kemarahan, kemudian rasa depresi, tidak bahagia, atau semua yang berhubungan dengan dosa.

Demikian juga dengan nafsu keinginan indrawi. Anda bisa melihatnya bahwa mereka sudah tidak muncul lagi. Demikian juga dengan thīnamiddha, sudah tidak bisa anda lihat lagi. Juga penyesalan atau kukkucca terhadap kesalahan di masa lampau. Ketika anda sudah bisa menyingkirkan kukkucca ini, maka tidak akan muncul lagi penyesalan di dalam diri anda. Sebagai contoh seperti Angulimala yang telah melakukan banyak sekali kesalahan, ia telah membunuh 999 orang, tetapi ketika beliau telah mampu mencapai tataran arahant, beliau sudah tidak ada rasa penyesalan lagi, tidak ada kukucca lagi. Kukkucca ini adalah penyesalan seperti misalnya mengapa saya berbuat salah, mengapa saya membunuh. Jika anda sudah maju di dalam meditasi anda, maka anda tidak akan lagi dihinggapi oleh perasaan sesal ini.

Apalagi jika anda mampu mencapai tataran arahant, karena arahant itu sudah sama sekali tidak berbuat kesalahan. Bahkan seekor semut yang kecilpun, dia tidak akan membunuhnya. Sebelum seseorang itu memahami Dhamma, ia masih bisa banyak melakukan kesalahan. Tetapi ketika ia telah memahami Dhamma, maka ia tidak akan melakukan kesalahan. Maka tidak ada hal lagi yang perlu disesali. Oleh karena itu sebelum anda bisa sampai pada titik itu, sebagai seorang putujhana, anda tentu masih bisa melakukan kesalahan terhadap orang tua anda, suami atau istri anda, saudara atau saudari anda, kerabat anda, atau teman-teman anda.

Jika anda mau mendapatkan kemajuan dalam praktik meditasi anda, anda harus melakukan praktik seperti yang dijelaskan di atas. Anda harus bisa mengkoreksi diri anda sendiri, agar anda tidak berbuat kesalahan lagi. Anda menderita, itu karena kilesa. Anda berbuat salah, juga karena kilesa. Anda diserang rasa depresi juga karena kilesa. Kalau anda mempratekkan meditasi dengan melakukan pengamatan, maka anda akan bisa mencabut kilesa itu.

Para bhikkhu, dengan cara melakukan pengamatan seperti itu terhadap nīvarana internal, anda juga melakukan pengamatan terhadap nīvarana eksternal. Ketika muncul nīvarana, anda tahu. Kemudian anda mengamati sampai ia lenyap. Pada saat sati (perhatian murni) anda telah mengalami kemajuan, demikian juga pengetahuan-

pengetahuan pandangan terang anda telah mengalami kemajuan, maka tidak akan ada lagi taṇhā, mana, ataupun ditthi di dalam diri anda. Tidak ada lagi kerinduan atau kemelekatan terhadap dunia ini. Dengan cara anda melakukan pengamatan terhadap nīvarana atau rintangan batin, anda akan mampu untuk membebaskan diri dari semua kilesa.

Bhikkhu, dengan melakukan pengamatan terhadap 5 nīvarana ini sebagai Dhammanupassana, para yogi yang betul-betul mempratikkan, akan bisa mencabut semua nīvarana ini, sehingga anda tidak akan memiliki kemelekatan terhadap yang lain. Demikian pula yang lain tidak ada kemelekatan terhadap anda. Anda haruslah melakukan pengamatan dengan cara begitu, sehingga anda bisa menyingkirkan semua nīvarana. Anda harus mempratekkan pengamatan pada waktu meditasi duduk, meditasi jalan ataupun meditasi kegiatan sehari-sehari dengan berhati-hati dengan cermat. Sehingga akhirnya anda akan mampu mengatasi 5 nīvarana, yaitu

1. Kāmmachanda
2. Byāpāda
3. Thīnamiddha
4. Uddhacca Kukkuca
5. Vicikicchā.

Sayadaw berharap para yogi memahami, tahu caranya bagaimana melakukan pengamatan terhadap nīvarana ini, sampai nanti anda bisa membebaskan dari semua nīvarana. Sayadaw mengakhiri ceramah Dhamma sampai di sini.

Sādhu Sādhu Sādhu

14

Mengambil 5 Khanda Sebagai Objek

Pada malam hari ini, Sayadaw akan berceramah tentang, Dhammānupassanā Khanda Paba, yaitu mengambil 5 khanda, atau 5 gugus kehidupan sebagai objek.

Para Bhikkhu, bagaimanakah cara melakukan pengamatan terhadap 5 Upādana Khanda sebagai objek Dhamma?

Para Bhikkhu, melakukan pengamatan terhadap rupa; rupa muncul. kemudian rupa itu lenyap. Demikian juga dengan vedanā atau perasaan. Ada perasaan muncul, kemudian perasaan itu lenyap. Saññā muncul, kemudian saññā lenyap. Saṅkhāra muncul, kemudian saṅkhāra lenyap. Viññana muncul, kemudian viññana lenyap. Itulah pengamatan mereka sebagai objek Dhamma.

Tentang rupa, anda melihat kemunculan rupa dan lenyapnya mereka. Sayadaw menyatakan, bahwa ceramah Dhamma kali ini cukup sulit untuk dipahami, hanya bisa dipahami dengan pengalaman sendiri, yaitu bila para yogi sudah mencapai pengalaman yang disebut dengan bhanga ñana. Anda bisa tahu dengan jelas, paham dengan jelas ajaran Buddha ini.

Rupa adalah tubuh atau jasmani kita, yang merupakan perpaduan dari 4 unsur yaitu pathavi, āpo, tejo, dan vāyo. Ada mata, telinga, hidung, lidah, tubuh sendiri, rambut, dan yang lainnya. Semua itu disebut tubuh atau rupa. Anda melihat objek penglihatan, objek pendengaran, objek penciuman, objek pengecapan, semua ini kita sebut dengan rupa. Demikian pula ruang Dhamma ini, lantainya, langit-langitnya, listrik, pohon, bunga, mereka semua kita sebut rupa.

Termasuk air, api dan batu mereka adalah rupa. Misalnya perasaan, itu adalah nama. Perasaan ini bisa perasaan baik, perasaan jelek, perasaan bahagia, semuanya kita sebut dengan nama. Ingatan atau sañña kita sebut juga nama. Sańkhāra yaitu kehendak baik atau pun buruk kita sebut dengan nama. Viññana atau tau/paham, kita juga sebut nama. Pada saat anda melakukan atau mempraktikkan meditasi, misalnya pada saat anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis, lalu anda berpikir tentang sesuatu, kemudian muncul rupa, muncul bayangan atau gambaran, bisa teman anda, musuh anda, bisa juga rupang Buddha. Padahal sebelumnya tidak ada bayangan itu di dalam pikiran anda, tidak ada apa pun di sana. Bisa juga anda berpikir tentang suatu objek yang menyebabkan kemarahan, misalnya ketika anda marah terhadap seseorang. Padahal sebelum itu, anda baik-baik saja, anda merasa damai.

Kemudian anda berpikir tentang suatu permusuhan, sehingga bayangan itu muncul. Bayangan itu adalah rupa. Lalu anda mengingatnya itu adalah saññā. Anda bisa merasa bahagia atau pun marah, perasaan ini adalah vedanā. Mungkin bisa muncul cetana atau kehendak, untuk membunuh atau berteriak. Pada saat anda lihat, mereka bisa disingkirkan, mereka bisa dilenyapkan. Bisa juga anda ingin berpikir lebih banyak lagi, anda ingin lebih berbahagia lagi, ini karena adanya kehendak. Lalu ada juga penderitaan, ini adalah saṅkhāra. Viññana adalah mengerti atau tau. Anda tahu ada sesuatu yang muncul, misalnya anda melihat bayangan. Mengapa anda bisa memiliki bayangan itu? Semuanya karena ada pikiran. Jika tidak ada pikiran tentang hal itu, maka tidak akan muncul bayangan. Pikiran ini disebut sebagai samudhaya atau penyebab dari munculnya kemarahan atau pun kebahagiaan kita. Ketika muncul pikiran dalam diri anda, disebut anda memiliki ayoniso manasikara. Seharusnya anda tidak boleh berpikir seperti itu, tetapi anda memikirkannya.

Ayoniso manasikāra adalah berpikir yang tidak pada tempatnya atau tidak baik.

Pada saat ada ayoniso manasikāra, maka akan muncul gambaran atau bayangan. Bisa juga muncul pikiran jelek atau pikiran buruk. Pada saat anda memiliki ayoniso manasikāra, anda akan selalu

berpikir dan berpikir. Anda berpikir oh ini tidak baik, ini jelek, satu disusul dengan yang lainnya. Ayoniso manasikāra juga bisa dalam bentuk anda mencela pihak lain, anda merasa tidak bahagia. Ketika seseorang memiliki ayoniso manasikāra, ia tidak bisa menerima keadaan itu. Pikirannya ingin selalu marah dan marah, bersedih. Sebab dari kesedihan ini, bisa juga karena melihat atau mendengar sesuatu yang buruk atau berpikir yang buruk. Orang akan selalu menderita karena adanya ayoniso manasikāra.

Para yogi kita, ketika anda dihinggapi oleh ayoniso manasikāra, anda mengetahuinya. Anda harus sudah memiliki pengalaman, baru bisa memahami hal ini. Ayoniso manasikāra ini bisa saja muncul pada saat awal, semuanya itu baik-baik saja, lalu tiba-tiba muncul ayoniso manasikāra. Bisa seorang pria berpikir tentang wanita, seorang wanita berpikir tentang pria, kemudian muncul nafsu keinginan indrawi, kemudian ada objek-objek yang menyebabkan kemarahan, ingatan, bayangan, kemudian saññā, bahagia atau pun tidak. Pada saat muncul ayoniso manasikāra, anda harus mengetahuinya.

Anda harus melakukan pengamatan terhadapnya secara cermat, sehingga pikiran anda menjadi baik lagi. Jika tiba-tiba muncul, maka anda harus tahu, di sana ada ayoniso manasikāra. Anda harus melakukan pengamatan dengan cermat. Misalnya jika anda melihat bayangan, anda mengamati sebagai melihat-melihat sampai ia lenyap. Kemudian perasaan, ketika anda merasa tidak bahagia, anda harus melakukan pengamatan sampai mereka lenyap.

Ingatan atau pun saññā, anda harus juga melakukan pengamatan sampai mereka lenyap. Ada keinginan jahat, anda harus tahu, harus segera melakukan pengamatan, sampai mereka lenyap. Ketika anda mengetahui sesuatu, anda juga harus mengamati sampai mereka lenyap. Pada saat anda memiliki perhatian murni yang baik, konsentrasi yang baik, dan pengetahuan anda sudah sampai pada tataran bhanga ñana, anda akan mampu melihat 5 khanda ini dengan jernih. Pengetahuan ini anda dapat tidak dari buku, tidak dari belajar abhidhamma, tidak dari mendengar ceramah atau pun dari dialog. Ini anda betul-betul melihatnya sendiri, semua ini bergantung dari pikiran

anda sendiri. Jika ada ayoniso manasikāra, akan muncul bayangan-bayangan buruk, anda akan menderita.

Penderitaan ini adalah karena pikiran kita sendiri, bukan karena pihak lain, bukan karena ayah atau ibu anda, bukan karena suami atau istri anda, juga bukan karena putra atau putri anda, serta tidak pula karena teman anda. Pada saat anda tahu, bahwa penderitaan ini ada karena diri anda sendiri, maka anda akan bisa mengamati dengan baik. Tetapi jika anda menderita, dan anda tidak tahu penyebabnya, inilah yang akan menimbulkan persoalan. Ketika anda tidak punya perhatiaan murni, anda akan menderita karena anda tidak bisa melihat penderitaan ini yang muncul di sepanjang waktu. Sampai pada tingkatan anda bisa melihat dengan jernih, maka pada saat itulah anda baru bisa melihat 5 khanda ini dengan jelas.

Ketika anda melakukan pengamatan terhadap objek anda di setiap saat, maka anda akan bisa melihat 5 upadana khanda ini. Ketika anda sedang makan, sedang berbicara, mandi, melakukan meditasi jalan, melakukan meditasi duduk, anda akan melihat 5 khanda ini. Pada waktu anda mempraktikkan meditasi jalan, pada saat anda mengangkat kaki anda, anda merasa kaki anda ringan. Kemudian ketika anda mendorong, rasa ringan itu sudah tidak ada lagi. Lalu pada saat anda meletakkan kaki anda, anda merasakan beratnya kaki anda. Jadi pada waktu anda mengangkat, mendorong, kemudian meletakkan, anda melihat rupa. Anda melihat rupa pada saat anda berjalan. Ketika anda melangkah maju, kemudian muncul yang lainnya.

Demikian pula ketika anda meletakkan, ada rupa kemudian muncul rupa yang lainnya. Lalu pada saat anda berdiri, anda merasa kaku, kemudian pada waktu anda berputar, anda merasa nyaman, atau pada saat anda berjalan anda merasa nyaman. Pada saat itu anda merasakan rupa ini. Pada saat anda berputar sudah tidak ada berdiri lagi. Rupa ini pun muncul, kemudian lenyap.

Lalu bagaimana tentang vedanā atau perasaan? Ketika anda melakukan pengamatan terhadapnya, anda juga akan melihat bahwa vedanā ini selalu berubah. Anda merasa bahagia akan berubah. Pada saat anda tidak merasa berbahagia, anda juga akan tahu bahwa itu

akan berubah. Demikian pula pada saat anda merasa hanya begitu-begitu saja, anda juga mengetahui ia juga akan berubah. Saññā, juga akan selalu berubah.

Ketika anda tahu ada saññā, kemudian sudah muncul saññā yang lainnya lagi. Juga kehendak, ketika ia muncul, lenyap, segera muncul dengan kehendak yang lainnya. Kesadaran ini pun selalu berubah dan berubah. Pada saat anda mempraktikkan meditasi duduk, kembang-kempis-kembang-kempis, ada kembang, kemudian ada kempis, selalu muncul yang lain. Kembang dan kempis ini, tidaklah selalu sama. Ketika kembang ini muncul, kemudian berakhir, lalu kempis muncul, dia juga akan berakhir. Vedanā atau perasaan juga selalu berubah.

Pada saat meditasi anda telah mengalami kemajuan, anda akan mengetahui hal ini, bahwa perasaan pun akan berubah, sangat cepat berubah. Perasaan, kemudian saññā, saṅkhāra dan viññana, perasaan berubah, saññā atau ingatan juga berubah, saṅkhāra atau kehendak juga berubah, demikian juga dengan viññana atau pengetahuan/kesadaran juga berubah. Pada saat anda melakukan meditasi duduk, anda mendengar musik. Musik ini pun muncul kemudian lenyap. Ini adalah rupa. Pada waktu anda merasakan kegembiraan terhadap musik itu, ini adalah vedanā. Ketika anda menilai apakah musik itu indah atau tidak itu adalah saññā. Pada waktu anda ingin mendengar lebih dan lebih lagi, maka saat itu ada saṅkhāra. Anda mengetahui bahwa itu adalah musik, itu adalah viññana. Pada saat itu anda harus melakukan pengamatan secara berhati-hati, secara cermat. Pada saat anda melakukan meditasi jalan, meditasi duduk, kemudian makan atau berbicara dengan yang lainnya, di setiap saat, anda akan melihat 5 khanda ini selalu berubah dan berubah.

Di setiap saat, rupa berubah. Demikian juga vedanā berubah di setiap saat. Saññā juga berubah di setiap saat. Saṅkhāra juga berubah di setiap saat. Demikian pula viññana, ia juga berubah di setiap saat. Kalau anda melihat bahwa mereka ini selalu berubah dan berubah, maka tidak akan ada lagi kemelekatan terhadapnya. Karena anda tidak bisa melihat, maka jika penglihatan itu adalah sesuatu yang

baik, karena avijja atau ketidak-tahuan anda, anda menjadi melekat. Sangat sulit untuk melepaskan. Melepaskan akan mengakibatkan penderitaan. Pada saat anda melihat, bahwa mereka itu muncul dan lenyap, anda melihat anicca, dukkha dan anatta, karena 5 upadana khanda ini, yang akan selalu bisa anda lihat, mereka selalu berubah dan berubah, akhirnya anda tidak akan memiliki kemelekatan lagi, baik terhadap rupa, perasaan, saññā, sańkhāra atau pun viññana.

Apabila anda mempunyai kemelekatan terhadap rupa, vedanā, saññā, sańkhāra atau viññana maka mereka itu akan berdiam tetap berada di mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran anda, di 6 pintu indera anda. Anda akan tetap selalu mengingatnya, apakah itu hal yang menyenangkan atau pun tidak menyenangkan.

Apakah itu perasaan yang membahagiakan atau pun tidak? Kemudian ketika anda melihat rupa, di sana ada keinginan, ada kehendak. Demikian juga pada waktu ada saññā. Ingatan ini misalnya, seorang peminum, membawa ingatan pada minuman beralkohol, lalu baunya, cita rasanya. Ia merasa ia melihat alkohol itu, kemudian ia berjalan menuju ke bar untuk meminum, itu adalah sańkhāra. Atau bisa juga membawa seseorang ke bioskop atau ke toko untuk membeli obat-obatan. Pada saat anda merasakan perasaan yang jelek, anda ingin sekali berbicara buruk, pada waktu itu muncul sańkhāra, kemudian anda marah, anda berbicara yang jelek dan anda mengkritik. Ini karena kehendak buruk atau akusala.

Ketika anda memiliki kusala yang baik, memiliki keinginan yang baik, misalnya anda mau pergi bermeditasi, mempraktikkan meditasi, kemudian anda teringat pada pengalaman-pengalaman meditasi anda, perasaan menyenangkan pada waktu anda bermeditasi, anda mengetahui adanya kusala itu. Kusala dan akusala cetana ini, menyebabkan anda melakukan perbuatan buruk atau pun perbuatan baik. Ketika ada akusala cetana, anda akan melakukan perbuatan buruk, misalnya minum minuman beralkohol, minum obat-obatan terlarang, pergi ke bioskop, kemudian melakukan pekerjaan atau berpikir sesuatu yang buruk. Pada waktu anda memiliki kehendak yang baik atau kusala, ini akan mendorong anda untuk melakukan sesuatu yang baik. Anda akan mempraktikkan meditasi,

mendengarkan ceramah dhamma, belajar abidhamma. Setiap saat ketika anda mengetahui keberadaaan mereka, anda harus melakukan pengamatan dengan cermat. Kalau anda bisa melakukan pengamatan dengan cermat, maka anda tidak akan lagi melihat aku atau dia. Hanya ada 5 gugus kehidupan atau 5 khanda saja, rupa, vedanā, sañña, saṅkhāra dan viññana mereka ini semuanya hanyalah muncul kemudian lenyap.

Kalau anda bisa melihat penyebabnya, ketika ada sesuatu perasaan, kemudian anda melihat sesuatu, mendengar sesuatu, anda mengetahui bahwa terjadinya mereka karena anda mempunyai ayoniso manasikāra, anda memiliki pikiran yang tidak baik. Di setiap saat, anda akan bisa melihat sebab dari perasaan anda. Ketika anda merasa takut, cemas, pada saat anda melihat gambaran atau bayangan, apabila anda tidak bisa melakukan pengamatan, maka anda akan betul-betul dihinggapi ketakutan dan kecemasan.

Jika anda bisa melakukan pengamatan, mereka hanya akan berhenti sampai pada penglihatan itu saja. Pada waktu anda melihat sesuatu yang menakutkan, misalnya anda melihat hal-hal yang buruk, melihat tengkorak, melihat hantu, ular atau binatang buas, anda merasa takut. Jika anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan, anda akan hanya melakukan pengamatan saja. Mereka yang mempraktikkan meditasi, tetapi tidak bisa melakukan pengamatan, maka akan muncul ketakutan dalam dirinya. Ketakutan ini ada yang menyebabkan sampai orang tersebut tidak bisa mempraktikkan meditasi lagi.

Sayadaw menceritakan, bertahun-tahun yang lalu, kakek Sayadaw menceritakan satu kisah. Pada waktu itu di desa tempat Sayadaw tinggal, ada seorang yang ingin sekali mempraktikkan meditasi. Sebelumnya, Mahasi Sayadawgyi tidak pernah mengajarkan meditasi secara umum. Mahasi Sayadawgyi mulai mengajarkan meditasi ini pada tahun 1949. Sebelum itu, beliau hanya mengajarkan pada yogi di tempat tinggal beliau. Mahasi Sayadawgyi juga para Sayadaw yang lainnya hanya mengajarkan pada yogi yang terbatas saja. Kemudian yogi ini ada yang tetap melanjutkan praktik sendiri. Yang diceritakan oleh Sayadaw, orang tersebut tinggal di desa

Sayadaw. Di dekat center Sayadaw, dulu itu ada gunung yang di sana ada gua. Tetapi saat ini gua tersebut sudah tidak ada. Orang tadi tertarik untuk mempraktikkan meditasi. Ia ingin mempraktikkan meditasi di dalam gua tanpa seorang guru pun. Pada suatu hari ia melihat orang yang membawa jenasah. Kemudian membawa jenasah itu ke dekat tempatnya dan meletakkan di dekat dirinya. Lalu orang tersebut mau menangkapnya.

Sesungguhnya ia harus melakukan pengamatan, melihat-melihat-melihat, jenasah-jenasah, diletakkan-diletakkan, takut-takut-takut, karena ia tidak bisa melakukan pengamatan, orang itu lalu melarikan diri dan berteriak-teriak minta tolong. Akhirnya ia menjadi gila. Di Myanmar kerap kali diceritakan tentang hal itu. Ada guru pun, jika ia tidak mau melakukan pengamatan, ia juga bisa menjadi gila. Apalagi tanpa guru, ketika melihat jenasah, ia tidak bisa melakukan pengamatan. Tidak mengamati sebagai melihat-melihat-melihat, takut-takut-takut, sehingga ia berpikir apa yang ia lihat itu adalah benar adanya. Ada 4 orang membawa jenasah, meletakkan jenasah itu di dekatnya, dan mau menangkapnya. Ia sama sekali tidak bisa melakukan pengamatan, sehingga takutnya menjadi-jadi, sehingga akhirnya ia menjadi tidak normal.

Pada saat anda melakukan meditasi, anda harus tahu bagaimana cara melakukan pengamatan. Ketika anda ingin meminta pertolongan, anda bersedih, anda menyesal, anda harus mengetahui adanya keadaan itu dan anda harus melakukan pengamatan secara cermat. Kalau anda tahu cara melakukan pengamatan dengan cermat, anda akan bisa mengetahui penyebab munculnya perasaan itu. Penyebab adanya ingatan, penyebab munculnya kehendak, penyebab anda mengetahui situasi itu. Ketika anda bisa melihat penyebabnya, maka anda akan mampu untuk melihat bahwa mereka sesungguhnya hanyalah muncul dan lenyap. Tidak ada satu pun yang akan tetap berdiam di mata, telinga, hidung, lidah, tubuh atau pun pikiran anda. Semuanya itu hanya muncul kemudian lenyap. Dan kewajiban anda sebagai yogi hanyalah melakukan pengamatan. Para yogi harus tau bagaimana cara melakukan pengamatan dengan benar.

Sādhu Sādhu Sādhu

15

Pengamatan Dhamma Terhadap 6 Landasan – Bagian 1 –

Pada malam hari ini, Sayadaw akan berceramah tentang Dhammānupassanā Ayatanapaba yaitu pengamatan Dhamma terhadap 6 landasan.

Para Bhikkhu Yogi melakukan pengamatan pada Dhamma sebagai 6 landasan dasar. Sekarang bagaimana cara melakukan pengamatan Dhamma pada 6 landasan ini.

Di sini para Bhikkhu mengetahui memiliki mata, rupa atau bentuk. Karena 2 landasan inilah, anda memiliki kilesa. Ketika anda mengetahui, sebelumnya anda tidak memiliki kilesa, dan ketika anda memilikinya anda mengetahuinya. Setelah ada, anda memahaminya, sehingga kilesa ini bisa disingkirkan. Setelah kilesa ini disingkirkan, ia tidak akan muncul lagi.

Kemarin, Sayadaw telah menjelaskan tentang bagaimana melakukan pengamatan pada 5 khanda, sekarang beliau akan melanjutkan tentang 6 ayatana. Cara pengamatannya sama dengan pada 5 khanda, seperti Buddha menjelaskan ketika melakukan pengamatan terhadap 5 khanda. Hari ini akan dijelaskan bagaimana melakukan pengamatan terhadap 6 landasan internal dan eksternal secara rinci. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap 5 khanda, anda memahaminya. Tidak hanya 5 khanda saja, tetapi anda juga mempunyai mata.

Ketika anda sudah sampai tataran bhanga ñana, anda akan mengetahui karena adanya mata, anda melihat bentuk-bentuk sebagai

objeknya. Ketika anda melihat, di sana mungkin ada lōbha kilesa, dosa kilesa, mōha kilesa atau pun mana. Ini tidak dikatakan secara rinci, tetapi disebut sebagai samyojana. Ketika anda melihat bentuk, akan muncul lōbha kilesa, dosa kilesa, mōha kilesa, mana, uddhacca kukkucca, vicikicchā. Kilesa ini bisa terjadi kapan saja. Ketika mereka ada, anda mengetahuinya. Dan anda mengetahui bahwa sebelumnya tidak ada kilesa itu. Misalnya ketika anda melihat sesuatu secara tenang, kemudian anda ingin berbicara dengan seseorang, lalu anda mulai berbicara dengannya. Apabila di dalam pembicaraan itu timbul ketidak sepahaman, anda bisa marah, tidak senang, atau pun bersedih. Anda berbicara dengan seseorang, kemudian apa yang dikatakannya itu tidak anda setujui. Sebelumnya tidak ada kemarahan dalam diri anda, tetapi setelah ada pembicaraan itu muncul kemarahan. Jadi sebelumnya tidak ada kemarahan, sekarang ada kemarahan, dan anda melihatnya. Selanjutnya tentang lōbha kilesa. Sebelum anda melihat makanan, tidak ada lōbha kilesa di sana. Kemudian anda melihat makanan, anda mempunyai kilesa. Atau ketika anda melihat facebook, televisi atau pun bioskop. Sebelumnya tidak ada kilesa, tetapi ketika anda membuka facebook, ada sesuatu yang mungkin anda sukai, di sana ada iklan misalnya tentang permata, rumah, mobil, atau makanan, uang atau tentang seseorang.

Ketika anda menyukai, muncul lōbha, anda ingin membelinya. Oleh karenanya anda berusaha menabung uang. Jika anda tidak menyukainya, akan muncul kemarahan. Mungkin anda tidak mau melihatnya lagi. Jadi di setiap saat, begitu mata ini melihat sesuatu, misalnya melalui televisi, bioskop, orang atau pun makanan, kilesa ini bisa muncul. Pada saat anda memiliki perhatian murni, anda bisa mengetahuinya adanya kilesa itu. Kemudian anda melakukan pengamatan sehingga kilesa ini menyingkir. Apabila anda betul-betul memahami, bagaimana cara melakukan pengamatan, kilesa ini tidak akan muncul lagi.

Praktik meditasi ini sangatlah membantu, jika anda tahu cara bagaimana melakukan pengamatan. Dari penglihatan itu, kemudian anda melakukan pengamatan terhadap kilesa, sehingga mereka tidak muncul lagi. Ketika anda melihat, hanya sebagai melihat saja, sudah, semuanya selesai. Tidak akan ada lōbha, dosa, mōha, dan mana.

Tetapi ketika anda tidak mengetahuinya, kilesa ini akan muncul dan muncul lagi. Dan anda mengalami penderitaan dari melihat tadi. Banyak sekali objek yang bisa dilihat. Mungkin nafsu keinginan terhadap makanan, baju, rumah, permata. Mereka kemudian menimbulkan banyak penderitaan. Ini karena anda tidak mengetahui adanya kilesa. Anda sama sekali tidak punya gagasan apakah kilesa itu.

Karena anda tidak memiliki perhatian murni, dan anda tidak tahu bagaimana cara melakukan pengamatan. Akan muncul banyak sekali kilesa melalui penglihatan anda. Ketika anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan, maka anda hanya akan mengamati saja. Sebelumnya anda tidak mempunyai kilesa, sekarang ada kilesa dalam diri anda. Ketika misalnya anda melihat seseorang bergerak, anda tahu. Kemudian anda berusaha untuk menghindarinya. Mereka yang memiliki perhatian murni, tidak mau melihat hal-hal yang tidak penting. Sedangkan bagi orang kebanyakan, mereka ingin melihat ke sana kemari.

Mereka tidak bisa menghentikan nafsu keinginan indrawinya, seperti melihat orang menari, dan ini tidak akan ada akhirnya, karena sangat menarik. Mereka tidak ada gagasan tentang kilesa. Mereka tidak tahu ada banyak kilesa. Kemudian mereka juga mengadakan perdebatan. Seperti dijelaskan hari ini, ketika anda melihat, janganlah melihat yang tidak perlu. Anda melihat hanya apa yang perlu dilihat saja, dan itu juga harus dengan perhatian murni, sehingga tidak muncul kilesa.

Para yogi mengetahui adanya telinga dan suara akan memunculkan kilesa, yang sebelumnya tidak ada. Tetapi ketika muncul kilesa anda mengetahuinya. Dan ketika mereka telah lenyap, anda mengetahuinya. Pada waktu mereka tidak kembali lagi, anda juga mengetahuinya. Di setiap hari, anda mendengarkan banyak jenis suara, dari suara hewan, orang berbicara, berdoa, anda mendengar suara, jika anda tidak bisa melakukan pengamatan, suara itu bisa menjadi gangguan untuk anda, akan memunculkan ketidak-sukaan. Anda akan mulai merasa terganggu, mempertanyakan apa yang sedang mereka lakukan. Kemudian untuk suara-suara yang anda sukai,

mungkin akan timbul ketakutan, jika seseorang itu mematikan sumber suara tadi, karena anda menyukai musik atau suara itu.

Di sana muncul lōbha kilesa, sehingga anda membelanjakan banyak uang agar bisa mendengarkan musik itu. Tetapi jika anda mendengarkan musik yang tidak anda sukai, akan muncul rasa marah dan ketidak-sukaan dalam diri anda. Akan muncul lōbha, dosa dan mōha kilesa, hanya dari pendengaran saja. Setiap hari kita mendengarkan banyak sekali suara. Apabila anda tidak bisa melakukan pengamatan, akan memunculkan kilesa. Bahkan untuk musik yang sudah bertahun-tahun yang lalu yang anda dengar dan anda sukai, karena kemelekatan, dia akan tetap muncul dalam pendengaran anda. Demikian juga anda mungkin melihat bioskop bertahun-tahun yang lalu, anda melihat, karena anda melekat, maka mereka itu tetap berada di mata anda.

Kemudian bisa juga terjadi misalnya ada orang yang memaki anda atau seseorang berbicara tidak baik pada anda. Kemudian anda marah. Ini melekat pada kesan anda. Demikian juga jika ada seseorang yang berbicara menyenangkan kepada anda, anda ingin mendengarkannnya lebih lanjut. Anda ingin menemui orang itu. Karena anda menyukai orang itu berbicara yang menyenangkan. Anda bahkan bersedia membelanjakan banyak uang untuk bisa menjumpainya lagi untuk mendengarkan pembicaraannya.

Banyak orang yang tidak peduli terhadap munculnya lōbha, dosa, dan mōha kilesa ini. Beberapa karena tidak tahu, mereka tidak tahu sesungguhnya hal itu menimbulkan banyak penderitaan, kilesa itu menimbulkan banyak penderitaan. Kadang-kadang anda mengetahui bahwa seseorang akan berbicara baik. Kadang-kadang anda tidak tahu bagaimana cara menggunakan alat pendengaran ini, sehingga memunculkan banyak lōbha, dosa dan mōha kilesa. Buddha mengatakan kalau anda memiliki perhatian murni yang baik, konsentrasi yang baik, jika ada suara yang tidak menyenangkan anda mengetahuinya, kemudian anda melakukan pengamatan, sehingga pikiran anda tidak punya waktu untuk memunculkan lōbha kilesa, atau pun dosa kilesa.

Ketika seseorang berbicara baik, anda juga bisa melakukan pengamatan, sehingga tidak muncul lōbha kilesa dan dosa kilesa. Karena pikiran itu berjalan sangat cepat. Kalau anda tidak bisa menangkapnya, apabila anda menyukainya, anda akan melekat. Jika anda tidak menyukainya anda akan menolak. Terhadap suara atau pun penglihatan, kadang-kadang ada yang menyukai atau pun tidak menyukainya, tetapi mereka tidak menyadarinya. Hal ini bisa terjadi karena mereka tidak mempunyai perhatian murni. Ini bisa menyebabkan munculnya lōbha, dosa dan mōha kilesa.

Ketika anda memiliki perhatian murni, pada saat anda mendengar suara, anda kemudian melakukan pengamatan, dan semuanya akan berakhir. Tetapi jika anda tidak bisa melakukan pengamatan, anda akan menerimanya untuk beberapa saat. Kemudian sesudah anda menyadari, anda melakukan pengamatan, sehingga mereka berakhir. Jadi perhatian murni ini sangatlah membantu untuk membangun kedamaian. Ketika anda tidak memiliki perhatian murni, pada saat anda melihat atau pun mendengar, suatu objek, bisa memunculkan lōbha, dosa dan mōha, bisa memunculkan banyak sekali nafsu keinginan indrawi.

Dari mendengar, orang mendengarkan musik karena ada kemelekatan padanya, ia bisa membelanjakan banyak uang untuk menghadiri konser, pergi ke teater. Ini karena mereka merasa berbahagia dengan mendengarkan. Bisa juga dari melihat, sehingga mereka rela berkorban uang. Padahal penderitaan ditimbulkan dari penglihatan dan pendengaran tadi. Yogi yang bisa melakukan pengamatan, maka ia akan mendapatkan kemajuan dalam meditasinya, dan ia akan lebih menghargai lagi pada ajaran Buddha. Sebelumnya anda tidak melakukan pengamatan, sehingga suara atau pun pendengaran itu bisa menimbulkan gangguan pada diri anda. Begitu anda bisa melakukan pengamatan, maka tidak ada lagi lōbha, dosa, dan mōha. Ini bisa terjadi karena anda mampu melakukan pengamatan, misalnya mendengar lagu yang indah, anda hanya melakukan pengamatan saja, jadi tidak menimbulkan lōbha, dosa, dan mōha. Andaipun muncul lōbha, dosa, dan mōha, anda bisa melakukan pengamatan dan kemelekatan anda bisa berakhir. Anda melakukan pengamatan terhadap suara secara internal dan eksternal pada saat

anda memiliki perhatian murni, dan ini akan sangat bermanfaat bagi anda.

Para yogi mengerti memiliki hidung dan ada bebauan. Karena adanya hidung, maka bisa mencium. Sebelumnya tidak ada bebauan tertentu, sekarang ada bebauan tertentu dan anda mengetahuinya. Ketika mereka lenyap, anda juga mengetahuinya. Pada saat mereka tidak datang kembali, anda juga mengetahuinya. Di setiap hari kita mencium berbagai bau yang sedap dan bau yang busuk. Ini menimbulkan berbagai persoalan dan ada yang menimbulkan kemelekatan, ada yang menimbulkan kebencian. Untuk bebauan yang busuk yang anda tidak suka, bisa menimbulkan kemarahan atau ketidak-sukaan. Tetapi wewangian yang harum, anda ingin memilikinya. Karena adanya hidung ini bisa memunculkan kilesa, memunculkan lōbha, dosa, dan mōha kilesa.

Sayadaw menceritakan, Sayadaw pernah membaca satu artikel berbahasa Inggris, di sana diceritakan bahwa ada satu maskapai penerbangan, pada saat penumpang sudah masuk ke dalam pesawat, tetapi karena ada seorang penumpang yang merasa bahwa penumpang di sebelahnya berbau busuk, ia kemudian mengeluh dan menyatakan tidak mau terbang karena penumpang di sebelahnya berbau. Lalu maskapai penerbangan itu meminta kepada penumpang yang berbau tidak sedap, agar tidak terbang bersama mereka.

Karena maskapai penerbangan itu mengatakan bahwa kenyamanan penumpang adalah hal yang mereka utamakan. Setelah itu orang yang berbau busuk itu turun dan ia tidak bisa melakukan penerbangan karena bau badannya yang tidak sedap. Ini karena ada penumpang lain yang mengeluh. Sesungguhnya orang tersebut tidak bisa melakukan pengamatan, sehingga membuatnya menjadi marah, pada saat merasakan bau busuk tadi. Tetapi, apabila bau yang sedap, maka orang akan menyukainya. Sehingga banyak orang yang berusaha membuat bebauan yang sedap, yang wangi untuk menghasilkan uang.

Karena adanya lōbha kilesa ini menimbulkan kemelekatan. Jika anda mampu melakukan pengamatan terhadapnya, maka ini akan

sangat membantu. Sayadaw menceritakan pada suatu saat beliau berada di Amerika Serikat di Los Angeles. Pada waktu itu ada umat yang mengundang Sayadaw untuk menerima dana makan siang. Pada saat itu Sayadaw diundang ke restoran Chinese. Ini adalah untuk pertama kali bagi Sayadaw pergi ke restoran buffet yaitu makan yang sudah tersaji, tinggal mengambil sendiri. Sayadaw berpikir seandainya Sayadaw tidak bisa melakukan pengamatan, ini akan menimbulkan lōbha kilesa yang sangat banyak. Tetapi karena Sayadaw mampu melakukan pengamatan, Sayadaw tidak melakukan hal itu. Pada saat itu Sayadaw menerima piring dari umat yang mau berdana makan, kemudian umat itu mempersembahkan, menawarkan makanan ini itu-ini itu. Sayadaw mengatakan tidak, sudah cukup. Sayadaw hanya mengambil nasi goreng dan sedikit sayur. Umat yang mengundang, yang mau berdana menjadi tidak berbahagia, karena umat itu sesungguhnya berharap Sayadaw mau makan banyak. Tetapi karena Sayadaw tahu bagaimana cara melakukan pengamatan, semuanya menjadi lancar-lancar saja. Sayadaw hanya melakukan pengamatan saja. Bagi mereka yang tidak bisa melakukan pengamatan, mereka mungkin akan mengambil terlalu banyak, sehingga pada akhirnya tidak bisa menghabiskan makanan yang sudah diambil. Oleh karenanya pihak restoran membuat peraturan jika orang tidak bisa menghabiskan makanan yang sudah diambil, mereka harus membayar lebih. Ini bisa terjadi, karena orang tadi tidak bisa melakukan pengendalian diri, sehingga mereka mengambil berlebihan, dan tidak bisa menghabiskan makanan yang sudah diambilnya. Jadi restoran-restoran membuat peraturan, mereka yang tidak bisa menghabiskan makanan yang sudah diambilnya, harus melakukan pembayaran lebih. Kalau anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap apa yang anda lihat, yang anda dengar, yang anda cium, ini akan sangat membantu. Jadi pengamatan akan sangat membantu.

Sādhu Sādhu Sādhu

16

Pengamatan Dhamma Terhadap 6 Landasan – Bagian 2 -

Pada kesempatan ini, Sayadaw akan membahas lebih lanjut tentang lidah dan cita rasa.

Karena adanya lidah dan cita rasa ini, muncullah kilesa. Kadang-kadang ada lōbha kilesa, kadang-kadang ada dosa kilesa, yang sebelumnya anda tidak memilikinya. Jika anda memilikinya, maka anda harus melakukan pengamatan, sampai mereka lenyap dan tidak muncul lagi dalam diri anda.

Jika anda mau mengetahui cita rasa ceramah ini, Sayadaw menyatakan sesungguhnya anda harus sampai pada bhanga ñana, sehingga anda bisa memahami dengan jelas. Di setiap saat, ada cita rasa makanan yang bisa menimbulkan perasaan lōbha, karena makanan itu lezat, makanan itu baik, muncullah lōbha kilesa. Jika anda tidak menyukai, anda menjadi marah, muncul dosa kilesa. Jika anda tidak mengetahui tentang cita rasa itu muncul mōha kilesa. Karena pada waktu itu pikiran atau kesadaran anda mengembara ke sana kemari, sehingga memunculkan mōha kilesa. Ketika kita makan, sesungguhnya kita harus memiliki kesadaran penuh. Jadi setiap kali anda melihat makanan, anda bisa melihat apakah di sana ada lōbha kilesa, dosa kilesa, atau mōha kilesa.

Ketika anda melihatnya, anda harus melakukan pengamatan sampai mereka lenyap. Dengan cara itu anda bisa memakan makanan secara normal untuk menyokong tubuh anda. Tetapi jika anda tidak melihat adanya lōbha kilesa, maka anda akan makan terlalu banyak, anda menguyah terlalu cepat, karena cita rasa makanan itu lezat. Anda

lupa terhadap apa yang anda kerjakan saat itu, yaitu anda menjadi menguyah terlalu cepat, makan terlalu cepat. Tetapi ketika anda memiliki perhatian murni, anda memiliki kesadaran, anda akan bisa melihat kilesa itu, dan kemudian anda melakukan pengamatan sampai mereka lenyap. Ketika anda tidak melihat mereka lagi, anda mulai memakan makanan itu dan anda bisa memiliki kesadaran terhadap makanan itu serta memakannya dengan hati-hati. Kalau anda bisa sampai tataran ini, makanan apa pun semuanya baik-baik saja untuk tubuh anda.

Ada yogi, misalnya mereka merindukan makanan dari daerahnya sendiri, makanan ini ia suka, makanan itu ia tidak suka, terutama bagi para yogi yang pergi ke negara lain seperti ke Indonesia. Bagi yogi Indonesia tidak menjadi masalah karena cita rasanya sama. Tetapi begitu anda pergi ke luar negeri, mungkin anda akan mengalami kesulitan untuk hal makanan, karena cita rasa yang berbeda. Sayadaw menceritakan pada tahun 2002 adalah pertama kali beliau pergi ke luar negeri, pergi ke Amerika Serikat. Beliau harus tinggal di sana selama 4 atau 5 tahun. Sayadaw pada awalnya tidak pernah makan makanan lain selain makanan Myanmar. Pada saat itu Sayadaw berusia sekitar 36 atau 37 tahun dan beliau tidak pernah memakan makanan lain selain makanan Myanmar. Pada waktu beliau tiba di Tatagatha Meditation Center di California, itulah saat pertama kali Sayadaw menyantap makanan Vietnam. Saat itu ada seorang umat Myanmar yang mempersembahkan dana makan. Sayadaw merasa bahwa cita rasanya berbeda dengan makanan yang ada di Myanmar. Cara mereka memasak berbeda, karena mereka sangat sibuk, mereka masak terlebih dahulu, lalu diberikan kepada kapiya yang kemudian menyimpannya di dalam lemari es. Itu adalah untuk pertama kali Sayadaw memakan kari masakan umat Vietnam. Pada awalnya sangat sulit untuk memakannya, karena Sayadaw belum pernah memakan cita rasa itu. Hari pertama, hari kedua, hari ketiga adalah hari-hari yang sulit, karena saat itu masih mengikuti selera cita rasa. Padahal seharusnya melakukan pengamatan secara cermat. Kalau dilakukan pengamatan secara cermat, semestinya semuanya akan baik-baik saja, cita rasa makanan itu menjadi tidak nyata lagi, karena kita memakan makanan hanyalah untuk mendapatkan energi.

Kemudian pada waktu Sayadaw kembali ke tempat kelahiran beliau, pada tahun 2009, beliau memutuskan untuk memakan makanan vegetarian. Bukan berarti Sayadaw menolak makanan berdaging, tetapi Sayadaw berubah memakan pola makan, karena Sayadaw merasa sayur mayur lebih cocok bagi tubuh beliau. Ketika Sayadaw berubah menjadi vegetarian, Sayadaw sama sekali tidak kehilangan makanan-makanan yang berdaging. Sayadaw menceritakan hari pertama Sayadaw memakan makanan sayur mayur saja, Sayadaw merasa sama saja. Demikian pula ketika Sayadaw pergi ke negara lain, ketika umat di sana memberikan makanan-makanan yang berdaging, Sayadaw mencoba untuk memakannya. Apakah itu ikan atau pun daging. Sayadaw menegaskan bahwa beliau bukannya membenci ikan atau pun daging, tetapi Sayadaw merasa tubuh beliau lebih nyaman dengan memakan makanan sayur mayur saja. Jadi Sayadaw sesungguhnya memakan makanan itu tidak mengikuti rasa dari makanan itu. Kalau kita memakan makanan dengan mengikuti cita rasa dari makanan, maka perasaannya akan berbeda, bisa muncul lōbha kilesa atau dosa kilesa. Apabila kita tidak mengikuti cita rasa, kita makan hanya untuk mendapatkan energi saja, maka makanan menjadi biasa saja. Pada waktu kita makan di hotel bintang 5 pun dengan makanan yang lezat, kita menganggap makanan itu biasa-biasa saja, tidak muncul lōbha, dosa atau pun mōha.

Oleh karenanya, Buddha bersabda, bahwa para yogi karena adanya lidah dan cita rasa ini, yang di awal anda tidak memilikinya, kemudian muncul cita rasa itu, ketika muncul anda mengetahuinya, setelah anda tahu, anda langsung melakukan pengamatan sampai mereka lenyap, sampai tidak memiliki lōbha kilesa, dosa kilesa, mōha kilesa lagi.

Tetapi semua ini memang tergantung pada derajat atau level meditasi anda. Kadang-kadang anda bisa melihat, kadang-kadang tidak. Tetapi jika anda betul-betul sudah maju dalam meditasi anda, maka tidak akan muncul lagi lōbha, dosa atau pun mōha terhadap makanan yang ada.

Yogi mengetahui adanya tubuh ini, terjadilah sentuhan. Karena sentuhan ini memunculkan kemelekatan. Kita menyentuh

banyak hal. Pria menyentuh wanita, wanita menyentuh pria. Kemudian sentuhan udara yang sejuk, sentuhan cuaca yang menyenangkan, muncul rasa kedamaian. Apabila sentuhan itu menyenangkan, memunculkan rasa nyaman. Demikian pula ketika anda berdiam di ruang yang dingin, saat itu anda merasakan nyaman, sehingga anda tidak ingin meninggalkan ruangan tersebut. Tetapi pada saat anda menyentuh cuaca yang panas, cuaca yang tidak menyenangkan, anda tidak menyukainya. Sebelum anda bersentuhan dengan keadaan itu, sesungguhnya tidak ada kilesa. Tetapi begitu ada sentuhan, muncullah lōbha kilesa, dosa kilesa, mōha kilesa. Jadi karena adanya sesuatu sentuhan ini, seperti Buddha menjelaskan, karena adanya mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh, kemudian anda mengalami sesuatu, lalu memunculkan lōbha kilesa, dosa kilesa dan mōha kilesa. Ketika anda melihat ada lōbha, dosa dan mōha, kemudian anda melakukan pengamatan di setiap saat, dan jika anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap apa yang anda lihat, anda dengar, anda cium, anda rasakan, ketika anda sedang makan atau kegiatan yang lainnya, maka kilesa itu tidak akan muncul. Ketika anda melihat pada objek, anda melihat ada lōbha, dosa dan mōha yang bisa terjadi dari pendengaran. Dari pendengaran ini bisa memunculkan lōbha, dosa, dan mōha. Dari penciuman anda mencium sesuatu, bisa menimbulkan lōbha, dosa, dan mōha kilesa. Juga pada saat anda makan. Jadi di setiap saat, begitu anda melihat objek, anda harus segera melakukan pengamatan dengan cermat, sampai kilesa itu menyingkir, dan tidak datang lagi.

Anda mengetahui kesadaran anda, tahu ketika anda berpikir. Karena adanya kesadaran, kemudian anda mempunyai objeknya. Pada saat itu ada samyojana kilesa. Misalnya ketika anda berada di atas pembaringan, dengan mata terpejam, anda sama sekali tidak melihat sesuatu, tidak mendengar sesuatu, tidak mencium sesuatu, tidak merasakan sesuatu, dan tidak menyentuh sesuatu, tetapi hal-hal yang ada dalam kesadaran anda muncul kembali. Inilah objek Dhamma. Pada saat itu pikiran anda, kesadaran anda adalah ayoniso manasikāra. Anda memikirkan sesuatu yang terjadi, misalnya 10 tahun atau 20 tahun yang lalu. Dari pikiran tersebut, anda mendapatkan gambaran-gambaran. Anda bisa juga mendapatkan gambaran untuk masa yang akan datang dalam pikiran anda.

Sesungguhnya gambaran-gambaran itu tidak ada di dalam mata, telinga, hidung, lidah, atau pun tubuh anda. Tetapi mereka semua hanya ada dalam pikiran anda. Mereka semua adalah objek Dhamma, objek pikiran. Misalnya ketika anda mempraktikkan Dhamma, saat anda mempraktikkan dana, sila, atau pun bhāvanā, anda tidak memiliki kilesa. Kemudian jika pikiran anda berhubungan dengan lōbha, dosa, atau mōha, misalnya memikirkan tentang bioskop, atau pun musik dari bertahun-tahun yang lalu, mereka akan bisa muncul lagi dalam pikiran anda. Pada saat mereka muncul, apakah itu dalam penglihatan, pendengaran, atau pun penciuman, bisa memunculkan lōbha kilesa, dan dosa kilesa, ketika anda tidak berperhatian murni. Saat anda tidak berperhatian murni, maka kilesa itu muncul dalam pikiran anda.

Mereka muncul di dalam pikiran karena anda menyimpannya dalam pikiran atau ingatan anda. Ini yang menyebabkan mereka tidak bisa menyingkir, dan pada saat itu anda tidak sedang betul-betul bermeditasi. Ada yogi yang berusaha melupakan sesuatu di masa lalu, misalnya kemarahannya atau pun penderitaannya, tetapi kilesa ini tetap datang dan datang lagi. Walaupun mereka sudah berusaha melupakannya, mereka muncul dan muncul lagi. Pada saat anda bermeditasi, ketika anda mengetahuinya, anda harus melakukan pengamatan terhadap hal itu, misalnya berpikir-berpikir-berpikir, marah-marah-marah atau sedih-sedih-sedih. Nanti secara bertahap, mereka akan menyingkir, dan banyak pula yang tidak akan muncul kembali, tetapi ada juga, yang memang bisa muncul kembali.

Di sini Buddha menjelaskan, bagaimana anda harus melakukan pengamatan terhadap objek internal atau pun eksternal, bagaimana anda melakukan pengamatan, pada saat anda mendengar sesuatu, mencium sesuatu, juga pada waktu anda merasakan cita rasa, merasakan sentuhan atau muncul objek di dalam benak anda. Ajaran Buddha ini sungguh sangat membantu, sungguh sangat bermanfaat. Ketika anda melihat, anda cukup melakukan pengamatan, melihat-melihat-melihat, kemudian mendengar-mendengar-mendengar, atau pun juga dari mencium, merasakan, menyentuh dan objek pikiran. Jika anda bisa mengamati 6 landasan internal dan eksternal, maka kilesa tidak akan berdiam di mata, telinga, hidung, lidah, kulit dan tubuh

anda. Ketika ada objek, anda cukup melakukan pengamatan sebagai melihat-melihat, mendengar-mendengar dan seterusnya. Anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap 6 landasan internal dan eksternal. Jika anda memiliki kemampuan itu, kilesa tidak mempunyai kesempatan untuk muncul lagi, karena di setiap saat anda melakukan pencatatan, apakah itu melihat-melihat, mendengar atau pun pada saat anda makan, anda mengetahuinya di setiap saat.

Ketika pikiran atau kesadaran anda tidak dihinggapi kilesa, maka pada saat itu anda mencapai pemurnian pikiran atau di dalam bahasa pāli disebut vimutti. Ketika anda mau membebaskan diri dari kilesa, sesungguhnya bergantung pada pengetahuan, ketrampilan atau kecerdasan anda. Bagi seorang yogi yang trampil tidaklah sulit untuk menghadapinya, karena sesungguhnya hanya harus melakukan pengamatan. Ketika anda bisa melakukan pengamatan, maka pada saat itu kilesa tidak akan muncul dalam diri anda. Buddha kadang-kadang memberikan pengajaran secara berbeda. Di sini Buddha mengatakan untuk melakukan pengamatan terhadap kilesa. Buddha tidak menyebutkan secara rinci tentang samyojana. Beliau juga tidak menekankan pada apa yang dicapai sebagai seorang sotāpaññā, sakadagami, anāgāmi atau pun arahat. Beliau juga tidak menekankan tentang anicca, dukkha, anatta. Hanya kadang-kadang saja beliau memberikan penekanan pada satu bidang misalnya anicca, dukkha, anatta. Beliau di sini hanya memberikan penekanan pada pengamatan terhadap apa yang melalui mata, telinga, hidung, lidah, kulit dan tubuh. Ini adalah 6 landasan internal yaitu dari melihat, mendengar, mencium, merasakan dan menyentuh serta pikiran, kemudian ada objeknya, yaitu objek eksternal. Kalau anda tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap pikiran anda, maka tidak akan ada kilesa yang masuk. Pada waktu masuk melalui mata, telinga, kemudian melalui penciuman, cita rasa, juga sentuhan, kalau ada kenyamanan, anda cukup selalu berperhatian murni, melakukan pengamatan, maka tidak akan muncul kilesa di dalam diri anda.

Jika anda mengerti salah satu cara pengamatan itu, misalnya bagaimana melakukan pengamatan terhadap nīvarana, maka anda akan bisa melakukan pengamatan terhadap 5 khanda atau pun 6 landasan ini. Sekarang kalau anda mau mengetahui bagaimanakah

caranya melakukan pengamatan ini, maka anda harus memiliki perhatian murni yang lebih kuat. Ketika anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang, kempis, atau angkat, maju, turun, anda harus melakukan pengamatan yang diamati, diamati terus.

Ketika meditasi anda telah mengalami kemajuan, anda akan memahaminya. Sayadaw menceritakan, sebelum Sayadaw mempraktikkan meditasi, Sayadaw banyak sekali bertanya-tanya, karena sama sekali tidak memiliki pengalaman. Banyak bertanya tentang apa dan bagaimana. Seperti pada saat menjelaskan āyatana ini, jika anda tidak memiliki pengalaman, bagaimana anda bisa mengerti cara menangkap kilesa yang bertubi-tubi. Bagaimana anda bisa mengetahuinya, karena kita ini dipenuhi oleh kilesa, baik dari melihat, mendengar, mencium, merasakan, menyentuh, banyak sekali kilesa. Tetapi ketika anda betul-betul mempratikkkan meditasi ini, anda sampai pada tataran bhanga ñana, udayabbaya ñana, atau sańkhāra upekkhā ñana, maka pada saat ada melihat, mendengar, mencium, mencicipi, menyentuh, anda bisa langsung melakukan pengamatan karena perhatian murni anda sudah sangat kuat.

Pada waktu itu, setiap saat anda bisa melihat dan anda bisa mengamatinya, karena meditasi anda telah mengalami kemajuan. Begitu anda melihat adanya kilesa, anda akan segera melakukan pengamatan, sampai kilesa itu menyingkir. Akhirnya kilesa ini menjadi berkurang dan berkurang. Seseorang yang mempraktikkan meditasi dengan benar, tidak akan ada lagi kemarahan, ketakutan atau penderitaan dalam dirinya. Karena ia tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap mereka, kilesa akan berkurang dan berkurang. Pikiran yang mengembara atau pun berpikir juga akan berkurang, sampai terbebas dari kilesa.

Pada waktu anda mau berpikir tentang penderitaan, misalkan, anda tidak bisa melakukannya. Anda ingin memikirkan tentang nafsu keinginan indrawi, anda juga tidak bisa melakukannya. Anda ingin balas dendam, anda juga tidak bisa melakukannya. Juga ketika anda ingin berpikir tentang adanya aku atau pun dia, anda juga tidak bisa melakukannya. Pada saat anda ingin berpikir tentang rupa, vedanā, atau pun sanna, anda juga tidak bisa melakukannya. Karena anda

mengetahui bahwa mereka semua itu hanyalah muncul dan lenyap saja. Ketika anda sudah lebih maju lagi dalam meditasi anda, anda bisa membebaskan diri dari lōbha kilesa, dosa kilesa dan mōha kilesa melalui 6 āyatana internal dan eksternal ini. Apa pun yang anda lihat, apa pun yang anda bicarakan, apa pun keluhan yang diterima, anda akan menjadi tenang. Sayadaw mengatakan, Sayadaw tidak bisa memberikan meditasi ini secara tiba-tiba. Apabila anda ingin mendapatkan manfaat dari meditasi ini, anda harus memiliki keputusan yang mantap dan kuat.

Ketika anda praktik, anda haruslah praktik dalam waktu yang lama, dan jangan pernah berhenti sampai anda betul-betul mengetahui tentang ajaran Buddha ini, Dhammānupassanā, bagaimana melakukan pengamatan terhadap 5 nīvarana, pengamatan terhadap 5 khanda, atau pun 6 āyatana internal dan eksternal ini sebagai objek Dhamma.

Sādhu Sādhu Sādhu

17

Pengamatan Dhamma Pada 7 Faktor Pencerahan

Pada malam hari ini, Sayadaw akan berceramah tentang Dhammānupassanā Bojjhaṅgā Pabba, melakukan pengamatan terhadap Dhamma, pada 7 faktor pencerahan.

Bhikkhu yogi, bagaimana cara melakukan pengamatan pada objek Dhamma sebagai 7 faktor pencerahan?

Bhikkhu yogi mengetahui ketika ada sambojjhaṅgā, ketika tidak ada sambojjhaṅgā mereka juga mengetahuinya. Dengan mengetahui sati, maka sati ini akan mengalami kemajuan dan akan menjadi lebih kuat. Ini pun ia mengetahuinya.

Para bhikkhu yogi ketika memiliki sambojjhaṅgā, anda mengetahuinya. Pada saat bermeditasi, anda memiliki perhatian murni yang lebih kuat, sampai anda bisa mencapai objeknya, dan anda mengetahui hal itu, apakah berlangsung untuk beberapa menit, 5 atau 10 menit, pada saat anda mengamati gerakan kembang kempis, atau pun angkat, maju, letakkan. Sebagai yogi, anda mengetahui, anda bisa sampai objeknya, dan bisa melihat objek itu.

Andai pun anda tidak bisa mencapai pada objeknya, anda mengetahui bahwa anda tidak memiliki perhatian murni.

Ketika perhatian murni ini menjadi lebih kuat dan lebih kuat, mereka tahu akan bisa sampai ke objeknya. Ketika perhatian murni ini menjadi jernih dan mengalami kemajuan, anda pun mengetahuinya.

Pada saat para yogi datang untuk interview, sebagai guru, Sayadaw mendengarkan laporan itu, tetapi anda sendiri juga perlu mengetahui apakah anda memiliki perhatian murni atau tidak. Kalau anda memiliki perhatian murni, maka perhatian murni anda ini bisa berkembang menjadi lebih kuat. Dalam retret ini, anda sudah berada di sini selama 22 hari. Sebagai yogi yang baru, setelah 22 hari, anda harus mengetahui bagaimanakah perkembangan perhatian murni anda saat meditasi duduk atau meditasi jalan. Sebagai yogi lama, mungkin ini kali pertama misalnya mengikuti retreat selama 1 bulan, yang lain ada yang kali ke 2, atau kali pertama mengikuti retreat 2 atau 3 bulan. Ketika perhatian murni maju, anda akan bisa melihat dengan jelas, anda tidak akan banyak kehilangan objek anda. Ketika anda membuka mata, memejamkan mata, ketika anda duduk, akan berdiri, pada saat makan, menguyah atau pun menelan, anda tidak akan tercecer pengamatannya ketika anda memiliki perhatian murni. Andai pun terlewatkan, anda bisa segera menangkapnya kembali. Ketika anda berjalan, mungkin saat itu anda berpikir, dan anda mengikuti pikiran itu. Ketika anda sadar anda berpikir, anda tidak sampai pada objeknya, anda segera kembali. Ketika anda memiliki perhatian murni anda pun mengetahuinya. Dengan cara itu anda bisa mengalami kemajuan.

Apakah anda memiliki perhatian murni atau tidak anda mengetahui. Apakah anda mengalami kemajuan atau tidak, anda juga perlu mengetahuinya. Agar anda bisa mencapai kemajuan di setiap hari, anda perlu memiliki perhatian murni. Anda harus tahu dengan jelas, tahu dengan jernih, sehingga perhatian murni anda ini akan lebih lengkap. Saat anda memiliki perhatian murni, anda mengetahuinya, pada saat anda tidak memiliki perhatian murni, anda pun mengetahuinya. Dengan cara itu anda bisa menangkap kesadaran anda, lebih banyak dan lebih banyak lagi. Ini adalah penjelasan yang sangat penting untuk para yogi. Ketika para yogi melaporkan kepada guru, anda harus mengetahui, misalnya tahun lalu, 2, 3 atau 4 tahun yang lalu bagaimana praktiknya, sekarang bagaimana kemajuan yang didapat. Seberapa perhatian murni anda mengalami kemajuan. Ketika anda memiliki perhatian murni, anda tidak akan melakukan pengendalian.

Pengendalian tidaklah sama dengan perhatian murni. Ketika anda mengendalikan, anda bergerak perlahan-lahan, tetapi sesungguhnya anda tidak memiliki perhatian murni di sana. Ketika anda mempraktikkan meditasi, meditasi perhatian murni, anda tahu bahwa anda memiliki perhatian murni dan anda tidak melakukan pengendalian. Para yogi yang datang interview, mereka merasa tidak melakukan pengendalian. Guru berharap murid juga mengetahui keadaannya sendiri. Juga ketika misalnya anda masih memiliki banyak pertanyaan, anda juga mengetahuinya. Memiliki banyak pengharapan, anda mengetahuinya. Mungkin anda berpikir anda melakukan pengamatan, padahal tidak demikian. Sayadaw berbagi pengalaman beliau di awal beliau mempraktikkan meditasi. Pada saat pertama kali mempraktikkan meditasi, Sayadaw berpikir bahwa Sayadaw melakukan pengamatan terhadap objeknya dan bisa sampai pada objeknya. Tetapi sesungguhnya beliau lebih kerap kali berpikir. Beliau tiba-tiba membuka mata beliau, tanpa pengamatan. Kemudian beliau mengetahui bahwa pada saat itu sesungguhnya beliau bukanlah melakukan pengamatan tetapi hanya berpikir. Lalu beliau membuka mata beliau, kemudian bermeditasi.

Kemudian beliau memikirkan bagaimana seharusnya melakukan pengamatan. Lalu beliau akan melakukan pengamatan secara berhati-hati. Beliau praktik lagi, beliau berpikir bisa sampai pada objeknya, tidak kehilangan objeknya. Tetapi ternyata pada saat meditasi, masih terlalu banyak renungan. Memang ada kemajuan, tetapi masih banyak pemikiran atau penganalisaan. Ketika anda mengalami kemajuan, anda mengetahui keadaan itu. Dengan cara itulah anda bisa mengetahui apakah anda bisa memiliki perhatian murni atau tidak. Akhirnya jika anda tidak memiliki perhatian murni, perhatian murni anda kurang atau pun memiliki cukup perhatian murni, anda tahu dengan jelas. Dengan perhatian murni ini, anda melakukan pengamatan pada objeknya, misalnya gerakan kembang kempis, atau angkat, dorong, letakkan. Pada waktu anda makan pun, anda bisa melakukan pengamatan, saat berjalan, juga pada saat anda berada di kamar, juga di kamar kecil, sedang mandi, sedang membasuh muka, merebahkan badan, atau akan bangun, sedang berada di bandara atau berbicara, anda bisa selalu mengerahkan

perhatian murni. Karena perhatian murni ini adalah salah satu dari tujuh faktor pencerahan.

Ketika perhatian murni anda menjadi lebih kuat, pasti dalam kehidupan ini anda bisa mencapai nibbana, atau pun magga phala. Pada saat anda memiliki perhatian murni, perhatian murni yang baik maka anda bisa mencapai nibbana di kehidupan ini juga. Demikian pula mendapatkan magga phala nana di kehidupan ini juga.

Bhikkhu yogi yang memiliki Dhamma vicaya, yang diterjemahkan sebagai penyelidikan terhadap Dhamma, maksudnya adalah anda bisa melihat bagaimana nama dan rupa selalu berubah. Dalam attakathā, dhamma vicaya menjelaskan tentang pengetahuan-pengetahuan vipassanā. Ketika memiliki dhamma vicaya, anda mengetahuinya.

Ketika anda memiliki pengetahuan-pengetahuan vipassanā anda mengetahuinya. Demikian juga jika anda melihat nama dan rupa berubah, anda juga mengetahuinya. Tetapi ketika anda tidak memiliki dhamma vicaya, anda juga mengetahuinya. Apabila anda memiliki dhamma vicaya anda mengetahui, anda bisa mengalami kemajuan. Tetapi jika anda belum memahami, kemudian anda berpikir bahwa nama dan rupa ini selalu berubah, 4 unsur selalu berubah, maka anda tidak akan bisa mengalami kemajuan dalam meditasi anda. Karena sesungguhnya anda belum memiliki tahapan itu, tetapi anda memikirkan anda sudah mempunyai kemampuan itu. Sebagai yogi, jika ada kemampuan itu anda mengetahuinya, anda tidak memiliki, anda juga mengetahuinya. Ketika anda tidak atau belum memiliki dhamma vicaya, anda berusaha untuk lebih maju. Ketika anda sudah memiliki dan anda mengetahuinya, anda juga akan menjadi lebih maju dalam melihat nama dan rupa. Ini juga terdiri dari banyak tingkatan. Pada awalnya anda melihat perasaan selalu berubah, kesadaran berubah, ingatan atau sanna berubah, rupa juga selalu berubah. Setahap demi setahap, ketika anda mengalami kemajuan dalam praktik meditasi anda, anda akan melihat mereka itu berubah sangat cepat. Semua hal yang berkondisi muncul kemudian lenyap.

Anda berpikir itu pun muncul dan akan segera lenyap. Anda mengingat sesuatu, muncul, kemudian lenyap. Ketika anda merasa bergembira pun akan berubah. Pada waktu anda sudah sangat maju, anda hanya akan melihat muncul dan lenyap saja, bahkan anda tidak bisa memberikan definisi atau batasan, objek apakah itu. Dalam kesadaran atau pikiran anda, hanya ada muncul dan lenyap saja yang semuanya bisa anda amati. Anda pada awalnya melihat kemunculan dan berakhir, kemudian setelah mengalami kemajuan, penglihatan ini menjadi lebih jelas, mereka muncul, bertahan sejenak, kemudian lenyap. Pada saat anda sudah mencapai kemajuan, anda bisa tidak merasakan adanya tubuh ini, juga perasaan, semuanya hanyalah muncul kemudian berlalu.

Pada saat anda memiliki dhamma vicaya, anda mengetahuinya. Pada saat anda tidak memiliki dhamma vicaya, anda juga mengetahuinya. Dengan cara seperti itulah, di setiap kali anda praktik anda akan bisa lebih melihat nama dan rupa. Anda akan terhenti, atau anda akan mengalami kemandekan, jika anda berpikir tentang aniccā, dukkha, dan anattā, yang bukan didapat dari praktik meditasi. Anda hanya berpikir dari buku yang pernah anda baca, atau ceramah yang pernah anda dengar, itu adalah aniccā, dukkha, dan anattā, padahal sejatinya anda tidak melihat mereka. Ini akan membuat meditasi anda mengalami kemandekan, karena anda tidak betul-betul memahaminya. Jika anda mengetahui dari praktik anda, maka pada saat anda membaca buku, anda akan bisa mengerti dengan jelas, anda akan bisa melihat ajaran Buddha dengan lebih jelas. Anda tidak akan mengalami kebingungan dalam praktik anda. Inilah satu-satunya jalan. Anda akan bisa melihat nama dan rupa, kemudian anda juga bisa melihat aniccā, dukkha, dan anattā, melihat pengetahuan-pengetahuan vipasanna lebih banyak lagi secara lebih jernih. Anda harus praktik sesuai dengan jalan, agar anda merasa lebih jelas dan anda tidak memiliki kebingungan. Ini adalah cara praktik yang lebih benar, anda harus betul-betul paham, bagaimanakah cara praktik yang benar. Jadi anda bisa memahami pengetahuan-pengetahuan pandangan terang dengan lebih jernih dan anda tidak mengalami kebingungan, karena anda betul-betul memahaminya. Itulah satu-satunya jalan untuk bisa melihat aniccā, dukkha dan anattā, melihat, mendengar, mencium, merasakan, kemudian juga melakukan pengamatan terhadap

5 khanda, 5 nīvarana, 6 landasan internal dan eksternal pintu indera, semuanya akan bisa anda lihat bahwa mereka itu muncul kemudian lenyap, anda bisa melihat dhamma vicaya secara lengkap.

Ketika anda memiliki viriya sambojjhaṅgā, anda mengetahuinya, ketika anda tidak memiliki viriya sambojjhaṅgā, anda mengetahuinya. Dengan cara itu anda bisa mengalami kemajuan. Jika anda tahu, anda tidak memiliki cukup viriya, anda berusaha untuk meningkatkannya. Ketika anda memiliki viriya, anda memiliki viriya yang memadai, anda bisa mempraktikkan meditasi tanpa merasakan kelelahan. Jika viriya anda lebih seimbang lagi, ketika anda melakukan meditasi duduk, meditasi jalan, dengan adanya viriya itu, anda bisa membawa pengamatan anda pada objeknya. Ketika ada pikiran yang mengembara ataupun berpikir, anda bisa melakukan pengamatan terhadapnya. Pada saat anda memiliki viriya, tubuh yang melengkung, yang bergetar atau pun miring, akan berkurang, posisi tubuh anda akan sangat rapi, dan anda bisa mengamati sampai pada objeknya.

Ketika ada pikiran yang mengembara atau berpikir, anda mengetahuinya, dan anda bisa segera melakukan pengamatan. Pada waktu anda memiliki viriya, anda tahu. Pada saat itu, anda tidak akan mengalami kemalasan atau pun kejenuhan. Pada saat anda tidak memiliki viriya, anda juga mengetahuinya. Pada waktu terjadi demikian, anda melakukan pengamatan, sehingga anda bisa mengamati sampai pada objeknya, dan viriya anda bertambah lagi. Buddha mengatakan, pada saat anda memiliki viriya, anda harus mengetahuinya. Ketika tidak cukup viriya, anda juga mengetahuinya. Dengan cara seperti itu, energi anda bisa mengalami kemajuan. Jika anda praktik dengan cara seperti itu, viriya atau energi anda akan lengkap, yaitu anda memiliki sati juga dhammavijaya. Ketika anda memiliki viriya/energi yang seimbang, anda akan mampu melihat dengan lebih jernih, viriya sambojjhaṅgā anda ada di setiap saat. Semua menjadi lancar, anda tidak perlu mengerahkan lebih banyak energi.

Ketika anda memiliki viriya sambojjhaṅgā, maka usaha anda akan meningkat. Kadang-kadang usaha ini juga kurang kuat. Pada

waktu usaha anda terlalu berlebihan, akan mengakibatkan pikiran anda banyak mengembara. Tetapi ketika energi anda berkurang, anda sulit untuk bisa mengamati sampai pada objeknya. Jadi energi atau viriya haruslah seimbang, haruslah upekkhā. Pada waktu misalnya energi anda ini tidak seimbang, berlebihan atau kurang, ini harus diseimbangkan. Sayadaw memberikan penggambaran seperti anda mau melempar batu pada satu sasaran.

Ketika energi atau viriya anda seimbang, maka akan sampai pada target itu. Jika energi anda berlebihan, anda juga tidak bisa mencapai targetnya. Dan apabila energi anda kekurangan, anda juga tidak bisa sampai ke target anda. Hanya pada saat anda memiliki energi yang seimbang, barulah anda bisa melempar pada targetnya. Pada waktu viriya anda tidak seimbang, berlebihan atau pun kurang, anda harus melakukan pengamatan, sampai anda bisa mengamati pada sasaran atau objeknya. Seperti waktu anda mengamati kembang, kempis, angkat, dorong, letakkan, saat anda akan duduk atau berdiri, anda harus mempunyai viriya yang tidak berlebihan dan juga tidak kekurangan, sehingga pengamatan anda bisa sampai pada objeknya.

Viriya anda haruslah seimbang atau upekkhā.

Dengan memiliki viriya yang seimbang, anda tidak akan merasa malas, tidak akan merasa jenuh, dan juga tidak merasakan kelelahan.

Pada malam hari ini Sayadaw tidak bisa menyelesaikan semua dari 7 faktor pencerahan. Sayadaw besok masih akan melanjutkan dengan pīti dan passaddhi.

Sādhu Sādhu Sādhu

18

Pīti dan Passaddhi Sambojjhaṅga

Buddha bersabda kepada para bhikkhu, "Bhikkhu yogi, jika ada pīti sambojjhaṅga, kebahagiaan Dhamma, anda mengetahuinya. Ketika tidak ada, anda mengetahuinya. Kebahagiaan Dhamma ini muncul, yang sebelumnya tidak ada, anda mengetahuinya. Ketika mereka berkembang, anda juga mengetahuinya."

Pīti sambojjhaṅga, ketika anda sudah sampai pada pengetahuan pandangan terang udayabbaya ñana, pada saat itu anda melihat nama dan rupa selalu berubah dan berubah serta berganti. Biasanya seseorang melihat perubahan akan merasakan kesedihan, tetapi ketika mereka mempraktikkan Dhamma, keadaanya berbeda.

Ketika anda mempraktikkan meditasi, anda melakukan pengamatan pada nama dan rupa, lalu anda melihat nama dan rupa ini selalu berubah, tidak ada di bawah kendali anda, pada saat itu anda memiliki kebahagiaan Dhamma. Ada 5 macam kebahagiaan Dhamma, yang biasa kerap kali muncul, di sekujur tubuh ada pīti, lalu anda merasakan tubuh anda mengapung, seperti anda duduk di atas gelombang, sangat-sangat pīti. Pengalaman yogi menunjukkan ia kemudian mampu melakukan meditasi duduk selama 2 jam, 3 jam atau bahkan 4 jam dengan sangat mudah. Sebelumnya ia akan mengalami banyak kesakitan, kejenuhan, tidak nyaman, bahkan untuk duduk 1 jam saja sangatlah sulit. Tetapi pada saat anda mencapai tingkatan itu, Dhamma pīti, anda akan sangat berbahagia. Anda bisa duduk untuk waktu yang lebih lama lagi.

Mereka yang pergi ke hutan mempraktikkan meditasi, melakukan pengamatan terhadap batin dan jasmani, nama dan rupa, dengan benar, akan mendapatkan pengalaman kebahagiaan Dhamma. Kebahagiaan Dhamma ini berada di atas kebahagiaan duniawi. Kebahagiaan duniawi seperti misalnya anda memiliki banyak uang, memiliki suami atau istri, memiliki putra atau putri, rumah baru, anda merasa bahagia, juga ketika anda menjadi kaya, mendapatkan makanan yang lezat, mempunyai teman yang baik. Kebahagiaan Dhamma tidak bisa anda cari dalam kebahagiaan duniawi. Kebahagiaan Dhamma ada di luar kebahagiaan duniawi. Apabila anda betul-betul melakukan penyelidikan terhadap batin dan jasmani, nama dan rupa, yang muncul kemudian lenyap, anda bisa mendapatkan kebahagiaan sejati. Anda melihat pīti, anda melihat Dhamma amata. Pada saat anda sampai di tingkatan ini, pada kehidupan sekarang ini, lalu anda memiliki keputusan yang mantap untuk praktik, kemudian anda tetap praktik, anda akan bisa mencapai Nibbāna di kehidupan ini juga. Pada saat anda melihat kebahagiaan Dhamma, anda melihat amata Nibbāna. Anda memang belum mencapai Nibbāna, tetapi anda seperti sudah membuka pintu menuju Nibbāna.

Pada saat ada kebahagiaan Dhamma, tubuh anda terasa sangat bahagia. Tubuh bisa bergetar, sangat nyaman. Tidak hanya bahagia saja, tetapi anda juga akan memiliki kesehatan yang baik dan memiliki kejujuran. Ketika Mahasi Sayadawgyi pergi mempraktikkan meditasi di bawah bimbingan Mingun Sayadawgyi, saat Mahasi Sayadawgyi pergi interview, beliau bertanya kepada Mingun Sayadawgyi, "Apakah yang terjadi?" Sudah 4 bulan beliau praktik di tempat Mingun Sayadawgyi, tetapi Mahasi Sayadawgyi tidak pernah jatuh sakit. Bahkan Mahasi Sayadawgyi merasa beliau lebih sehat lagi daripada sebelumnya. Padahal pada jaman itu, tempat belumlah memadai, makanan juga hanya sederhana saja. Pada saat itu Mahasi Sayadawgyi juga tidak membawa obat. Tetapi ketika beliau mempraktikkan meditasi, beliau merasa menjadi lebih sehat, dan pikiran atau kesadaran beliau menjadi lebih jernih lagi daripada sebelumnya. Mahasi Sayadawgyi bertanya kepada Mingun Sayadawgyi.

Kemudian Mingun Sayadawgyi mengatakan bahwa Mahasi Sayadawgyi memiliki pengalaman terhadap 7 faktor pencerahan atau sambojjhańga. Sehingga beliau merasa sehat, bahagia dan damai. Mingun Sayadawgyi mengatakan Mahasi Sayadawgyi memiliki pengalaman 7 faktor pencerahan atau 7 sambojjhańga, memiliki pīti sambojjhańga. Apabila anda bisa sampai tingkatan ini, anda bisa melihatnya, bisa merasakannya. Banyak orang yang kemudian sangat menghargainya.

Kebahagiaan Dhamma ini jauh lebih tinggi dari kebahagiaan duniawi, yang hanya pergi ke bioskop, restoran, toko perhiasan, memiliki mobil baru, rumah baru. Bagi mereka yang tidak mengetahui Dhamma, mereka tidak bisa merasakan kebahagiaan Dhamma. Tetapi ketika mereka mempraktikkan meditasi dan mereka mendapatkan kebahagiaan Dhamma, mereka menjadi sangat menghargai kebahagiaan Dhamma ini. Tidak menjadi persoalan apakah mereka terlahir dalam keluarga Kristen, Buddhis atau pun Muslim, begitu mereka mendapatkan pengalaman kebahagiaan Dhamma, mereka akan sangat menghargainya. Bahkan ada yang sebelumnya ingin meninggalkan praktiknya, setelah mendapatkan pengalaman kebahagiaan Dhamma, mereka tidak jadi meninggalkan.

Ajaran Buddha itu sama sekali tidak memaksa orang untuk percaya. Beliau selalu mengatakan ehipassiko, datang dan buktikan. Ada sandiṭṭhiko, sekarang ini juga anda bisa lihat. Akāliko, tidak ada penundaan. Buddha mengajarkan apa yang Beliau peroleh dari praktik Beliau sendiri. Bagi mereka yang bijaksana, yang memiliki pengetahuan, akan bisa memiliki kebahagiaan Dhamma. Tidak ada pemaksaan untuk melihat kebahagiaan Dhamma. Tidak ada juga bujukan untuk mempercayai, ajaran Buddha. Landasannya adalah datang dan praktikkan.

Ketika anda praktik dan anda mendapatkan pengalaman, pasti anda akan menyimpannya sepanjang kehidupan anda. Pada saat anda memiliki pīti, anda akan mengetahui, saat anda belum mendapatkan pīti, anda bisa merasa jenuh kemudian banyak mengeluh. Jadi pada waktu anda tidak memiliki pīti anda mengetahuinya, ketika muncul

pīti anda mengetahuinya. Demikian pula pada waktu pīti berkembang, anda juga mengetahuinya bahwa pīti anda berkembang.

Bhikkhu, ketika mempraktikkan meditasi memiliki passaddhi, mereka mengetahuinya. Ketika tidak ada passaddhi sambojjhaṅga di dalam dirinya, mereka juga mengetahuinya. Kemudian sekarang memiliki passaddhi sambojjhaṅgā dari yang sebelumnya tidak memiliki, ia juga mengetahuinya. Ketika passaddhi ini berkembang ia juga mengetahui. Passaddhi adalah kedamaian, ketenangan dalam batin dan jasmani. Biasanya tidak tenang, tidak damai karena adanya kilesa atau kekotoran batin seperti nafsu keinginan inderawi, ketidak puasan, kesedihan, penderitaan. Karena adanya kilesa atau kekotoran batin inilah, pikiran menjadi tidak tenang, tidak damai, yang berakibat juga tubuh menjadi tidak tenang. Pada saat anda mempraktikkan meditasi, ketika konsentrasi anda terbina dengan baik, anda memiliki perhatian murni yang baik juga.

Pada saat itu anda bisa melihat, mengamati objek kembang dan kempis, angkat, maju, letakkan dan pengamatan anda bisa sampai pada objeknya, maka pada saat itu anda terbebas dari nīvarana untuk misalnya 1, 2, atau 3 jam. Meskipun sebelumnya anda merasa banyak kesakitan, kecemasan atau ketidak nyamanan, passaddhi sambojjhaṅgā ini membuat anda merasa tenang, damai. Anda tidak bisa mencari ketidak-nyamanan lagi. Keadaan ini sulit dijelaskan bagi mereka yang belum pernah mendapatkan pengalaman ini. Biasanya praktik dalam satu jam, rasa sakitnya sudah seperti berada di neraka, ketidak-nyamanan sangat kuat, ada perasaan tidak suka. Satu jam saja harus dilewati seperti menunggu, karena adanya rasa sakit dan ketidak-nyamanan, dan dalam 1 jam ini bahkan mungkin harus berganti posisi 2 atau 3 kali.

Tetapi ketika anda memiliki passaddhi, keadaannya akan berbeda, anda bisa duduk dalam 1 posisi tanpa harus berubah. Padahal sebelumnya harus berkali-kali mengganti posisi duduk. Ketika anda sudah sampai pada tingkatan ini, anda sama sekali tidak ingin mengganti posisi duduk, batin dan jasmani anda menjadi tenang dan damai. Anda bisa duduk selama 2 atau 3 jam dalam suasana sunyi, tenang. Bahkan ketika anda sedang mempraktikkan meditasi pada

musim panas yang gerah, jika anda sudah sampai pada tingkatan ini, udara panas di luar pun tidak akan mempengaruhi anda. Batin dan jasmani anda akan terasa sangat damai, seperti anda berada di ruang berpenyejuk. Apabila pengalaman ini belum pernah dilihat, orang akan merasakan kehidupan ini begitu banyak kecemasan, walaupun orang itu memiliki kehidupan yang baik.

Sayadaw menceritakan kisah Bhikkhu Badiya. Sebelum menjadi seorang bhikkhu, beliau adalah seorang pangeran. Setelah menjadi bhikkhu, beliau praktik dan berhasil mencabut seluruh kilesa, serta mencapai tataran arahat. Pada suatu hari beliau berdiam di bawah keteduhan pohon, lalu beliau mengucapkan ujaran, "betapa damainya saat ini. Betapa damainya sekarang ini." Itulah ungkapan beliau. Pada saat itu bhikkhu yang belum mengetahui Dhamma, berpikir Bhikkhu Bhadiya merindukan kehidupannya sebagai umat awam, sehingga mengucapkan kata-kata, "betapa damainya saat ini." Hal itu lalu dilaporkan kepada Buddha. Mereka mengatakan bahwa Bhikkhu Bhadiya merindukan kehidupannya sebagai umat awam. Lalu Buddha memanggil Bhikkhu Bhadiya dan bertanya, apakah ia merindukan kehidupannya sebagai umat awam. Bhikkhu Bhadiya menjawab, "tidak, saya merasa damai."

Lalu ditanya lebih lanjut, mengapa merasa damai. Bhikkhu Bhadiya menjelaskan, ketika hidup sebagai pangeran, walaupun memiliki banyak pembantu, ada banyak wanita, tetap ia diliputi kecemasan. Karena pada jaman itu belum seperti sekarang, orang bisa datang membunuh agar bisa menggantikannya sebagai raja atau pangeran. Jadi pada saat itu apabila raja atau pangeran diserang atau dibunuh, maka penyerangnya bisa menggantikan menjadi raja atau pangeran. Jadi mereka hidup dalam kecemasan, karena orang sewaktu-waktu bisa membunuh mereka, untuk menggantikan posisinya. Bahkan anaknya sendiri pun bisa membunuhnya. Ini banyak terjadi di negara-negara jaman itu. Seorang anak membunuh orang tuanya untuk bisa menggantikan menjadi raja, seperti Ajatasatu, yang membunuh ayahnya agar bisa menjadi raja. Hal ini biasa terjadi di masa lalu. Kadang-kadang, saudara lelaki membunuh saudaranya sendiri. Bhikkhu Bhadiya menyatakan, ketika hidup sebagai umat awam, ia sungguh tidak merasakan kedamaian. Hidup di istana, ia

diliputi kecemasan. Sekarang tidak ada yang perlu dicemaskan, tidak ada uang, tidak ada harta benda, sudah terbebas dari semua penderitaan dan beliau merasakan kedamaian. Sekarang beliau sangat menghargai kebahagiaan itu, beliau menyatakan bukan karena merindukan kehidupannya sebagai umat awam. Bhikkhu Bhadiya mengatakan, bahwa ini sungguh betul-betul kedamaian. Kalau anda tidak mempunyai kebahagiaan seperti itu, anda akan merasa berbeda.

Sayadaw menceritakan satu kisah lucu. Dikisahkan ada pria miskin, tetapi pikirannya selalu bahagia. Ia bekerja mendapatkan uang dan bisa mendapatkan cukup makanan. Pada saat itu ada seorang kaya yang melihat dan merasa bersedih, merasa kasihan pada si miskin. Orang kaya ini ingin menyokong si miskin. Lalu orang kaya ini memberikan sejumlah uang. Jadi sekarang si miskin mempunyai banyak uang. Setelah itu di malam hari, ia tidak bisa tidur nyenyak lagi, karena ia diliputi ketakutan akan kehilangan uangnya, padahal sebelumnya setiap malam, ia bisa tidur dengan nyaman, bekerja, mendapatkan uang, mendapatkan makanan, dan ia bisa beristirahat dengan nyaman. Tetapi setelah mempunyai banyak uang, ia justru tidak bisa mendapatkan kedamaian lagi. Di malam hari ia tidak bisa tidur. Lalu ia pergi menjumpai si kaya lagi dan ia menyatakan akan mengembalikan uang yang diberikan. Si kaya mengatakan, "mengapa kamu demikian bodoh? Banyak orang yang menginginkan untuk mendapatkan banyak uang. Sekarang kamu mengembalikannya." Lalu si miskin mengatakan, dulu saya hidup penuh kedamaian. Ketika saya sudah mendapatkan uang, di malam hari saya tidak bisa tidur nyenyak. Sekarang ambillah uang anda kembali. Jadi ketika si miskin mempunyai banyak uang, ia justru memiliki banyak kecemasan. Ketika seseorang bisa melepas kecemasan dengan praktik meditasi, pikirannya mendapatkan ketenangan, kedamaian, atau passaddhi sambojjhaṅgā.

Ketika seseorang yogi memiliki pīti sambojjhaṅgā, ia mengetahuinya. Dan pada waktu ia belum memiliki, ia juga mengetahuinya. Ketika ia tahu bahwa ia belum memiliki pīti, maka ia harus berjuang dengan gigih, untuk mendapatkan pīti sambojjhaṅga ini. Setelah memiliki pīti sambojjhaṅga, dari yang sebelumnya tidak memiliki, sekarang telah memiliki pīti sambojjhaṅga, dan bisa terus

praktik, menjadikan pīti ini lebih kuat lagi. Ketika pīti ini sudah lebih kuat lagi, di mana pun anda mempraktikkan, anda akan melihat kebahagiaan Dhamma ini. Anda bisa terkonsentrasi pada objek meditasi anda. Pikiran anda menjadi tenang dan damai. Anda terbebas dari kilesa nīvarana. Ketika anda bisa sampai pada tingkatan ini, bahkan penyakit-penyakit kronis seperti misalnya pusing atau pun nyeri pinggang, juga kanker, bisa anda sembuhkan. Kekuatan Dhamma ini memang sangat menakjubkan. Banyak cerita tentang hal itu.

Sayadaw menceritakan seorang Sayadawgyi di Myanmar yang membangun rupang Buddha berdiri sebagai pengungkapan keyakinan beliau. Cerita kehidupan Sayadawgyi ini sangat menarik. Ketika beliau masih sebagai seorang samanera, beliau sangat kurus, karena beliau menderita penyakit TB. Pada saat itu Myanmar belum maju. Samanera tadi kemudian pergi ke dokter. Tetapi ia tidak diijinkan tinggal di rumah sakit. Dokter hanya memberikan obat untuk TB nya dan memintanya pulang.

Setelah sekian waktu samanera ini datang kembali dan ia menyatakan andaipun tidak diijinkan tinggal di rumah sakit, ia tetap harus tinggal. Akhirnya dokter tadi karena belas kasihnya, mengijinkan samanera ini tinggal di rumah sakit. Tetapi dokter menjelaskan bahwa pengobatan yang diberikan tidak akan bisa menolong menyembuhkannya. Obat ini hanya sekedar membantu meringankan sakitnya. Samanera berpikir, mengapa ia harus berdiam diri hanya untuk menunggu kematian. Beliau memutuskan untuk praktik meditasi. Sebelum meninggal, beliau ingin melihat Dhamma. Beliau pergi praktik selama 1 bulan, 2 bulan, 3 bulan, kemudian 1 tahun, 2 tahun. Sangat menakjubkan, semua penyakit beliau sirna, hilang, beliau menjadi sehat walafiat. Sebagai ungkapan penghormatannya kepada Buddha, kemudian beliau mempersembahkan rupang Buddha berdiri dan rupang Buddha berbaring. Rupang Buddha berdiri dan berbaring di Myanmar ini sangat tinggi.

Sayadaw mengatakan beliau tidak membandingkan dengan yang di luar negeri. Sayadaw menceritakan bahwa Sayadaw sudah

kerap kali ke sana. Jadi bagi mereka yang memiliki penyakit kronis seperti pusing di kepala, atau pun nyeri punggung, TB, juga kanker bisa disembuhkan melalui meditasi, apabila yang bersangkutan bisa mencapai level tadi. Pikirannya menjadi tenang dan damai. Anda semua pasti mengenal atau tahu Goenkagyi. Beliau ini dari keluarga pemeluk Hindu. Beliau mengalami penyakit kronis. Beliau sudah ke dokter, tetapi penyakit beliau tidak juga sembuh. Pada suatu ketika, beliau pergi untuk mempraktikkan retret meditasi ini selama 10 hari. Sangat menakjubkan, penyakitnya semuanya lenyap, semuanya hilang. Karena itu ada keyakinan yang sangat kuat pada Goenkagyi. Beliau mengabdikan sisa kehidupannya untuk mengajar.

Sadhu Sadhu Sadhu

19

Tujuh Faktor Pencerahan

Bhikkhu yogi, ketika memiliki samādhi, anda mengetahuinya, ketika tidak ada samadhi, anda mengetahuinya. Kemudian ketika ada samadhi, yang sebelumnya tidak ada, anda mengetahuinya, lalu ketika samadhi berkembang dan maju, anda juga mengetahuinya.

Samādhi artinya konsentrasi. Dalam kitab Pāli disebutkan ada 3 jenis konsentrasi, yaitu

1. *khanika samādhi*
2. *uppachāra samādhi*
3. *appanā samādhi*

Bagi mereka yang mempraktikkan meditasi samatha, untuk mendapatkan samādhi yang dekat pada jhana adalah uppachāra samādhi. Ketika seseorang sampai mendapatkan uppachāra samādhi, pada saat itu akan terbebas dari 5 rintangan batin.

Ketika konsentrasi anda berkembang, kemudian perhatian murni anda juga berkembang, anda akan mendapatkan pengetahuan-pengetahuan pandangan terang. Dalam samadhi vipassanā, ia disebut khanika samādhi.

Khanika samadhi biasa diartikan sebagai konsentrasi sesaat.

Di sini bukan berarti bahwa konsentrasinya hanya berlangsung untuk sebentar saja, tetapi anda bisa mendapatkan konsentrasi sesaat ini berkesinambungan selama 2 jam, 3 jam, 4 jam bahkan 5 jam.

Berbeda dengan samādhi pada samatha. Sekarang apa perbedaan samādhi dalam samatha dan samādhi dalam vipassanā? Dalam meditasi samatha, ketika konsentrasi menjadi lebih mendalam dan mendalam lagi, mereka hanya memiliki satu objek saja. Pada meditasi vipassanā, yogi harus melakukan pengamatan pada banyak objek. Bisa kāya, vedanā, citta dan objek-objek dhamma. Mereka melakukan pengamatan pada rupa, perasaan, pikiran, lalu terhadap penglihatan, pendengaran, 4 landasan perhatian murni untuk mendapatkan konsentrasinya. Mereka bisa berdiam pada objeknya, misalnya kembang kempis, bisa betul-betul diamati sampai pada objeknya, sehingga tidak ada pikiran yang mengembara. Mungkin awalnya untuk beberapa menit, tetapi bisa sampai beberapa jam. Samādhi pada meditasi vipassanā, ketika anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis, kemudian anda melihat, di sana ada rasa sakit, lalu anda melakukan pengamatan terhadap rasa sakit itu, pengamatan terhadap rasa sakit ini, tidak bisa anda lakukan tanpa anda memiliki konsentrasi.

Perhatian murni saja tidaklah bisa, karena perhatian murni ini sesungguhnya hanya melihat pada objeknya.

Yang dimaksudkan dengan sati adalah tahu terhadap objeknya. Agar sati ini bisa menuju pada objeknya, anda memerlukan konsentrasi.

Ketika yogi melakukan pengamatan terhadap langkah kaki, angkat, maju dan letakkan, anda memiliki perhatian murni. Jika konsentrasi anda tidak kuat, pikiran anda tidak bisa menuju pada objeknya, anda tidak bisa melihat objeknya dengan jelas. Ketika anda memiliki perhatian murni, pada saat itu anda juga memerlukan konsentrasi. Misalnya, ketika anda belajar, anda perlu fokus terhadap apa yang anda pelajari, begitu juga ketika anda bekerja, anda perlu fokus pada apa yang anda kerjakan. Dalam meditasi vipassanā, konsentrasi ini misalnya ketika anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempis, anda memerlukan derajat konsentrasi tertentu untuk bisa melihat gerakan kembang kempis dan berdiam pada objek tersebut. Anda melihat objek itu dengan perhatian murni, kemudian anda bisa pergi ke objek itu karena samadhi anda. Jadi

perhatian murni melihat objeknya, kemudian yang membawa kesadaran pencatatan pada objeknya adalah samādhi.

Ketika anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis ini, pikiran anda pergi menuju pada gerakan kembang kempis. Pada saat pikiran anda mengembara atau berpikir, anda bisa pergi ke gerakan kembang kempis ini karena anda memiliki konsentrasi. Ketika anda sudah mencapai kemajuan, saat ada pikiran mengembara seperti tadi, pikiran anda akan ke sana, pergi ke pikiran yang mengembara atau berpikir. Pikiran anda tidak bisa menuju ke objeknya, tanpa anda memiliki konsentrasi.

Tanpa konsentrasi anda tidak mungkin bisa melakukan pengamatan.

Misalnya ketika ada rasa sakit, pikiran anda menuju ke rasa sakit itu, dan anda bisa melakukan pengamatan pada setiap objek. Dengan konsentrasi anda bisa pergi ke objek tersebut, dan anda bisa kembali ke gerakan kembang dan kempis atau angkat, dorong, letakkan, duduk, berdiri, meregang, menekuk, anda bisa mengamatinya, karena pikiran anda pergi ke objek itu dan berdiam bersama objeknya. Mungkin gerakan kembang dan kempis, misalnya, selama anda melihat objek, pikiran anda berada pada objeknya. Kemudian pada saat ada pikiran yang mengembara, anda mengetahuinya karena anda memiliki konsentrasi.

Karena adanya konsentrasi, anda bisa melekat pada objek anda. Jika anda tidak memiliki konsentrasi, pada saat terjadi pikiran mengembara, anda tidak akan mengetahuinya. Pikiran anda bisa pergi ke objeknya, karena anda memiliki perhatian murni. Pada saat ada objek lainnya, anda mengetahui adanya objek itu. Bhikkhu yogi, pada saat anda memiliki konsentrasi, anda mengetahui bahwa anda memiliki konsentrasi.

Pada saat anda tidak memiliki konsentrasi, anda mengetahui bahwa anda tidak memiliki konsentrasi. Lalu ketika konsentrasi anda berkembang, menjadi lebih kuat dan lebih kuat lagi, anda juga mengetahuinya.

Untuk memahami ceramah yang Sayadaw berikan malam hari ini, anda harus mengetahui tentang samadhi atau konsentrasi. Samādhi di sini tidaklah berhubungan dengan samadhi pada meditasi samatha, tetapi berhubungan dengan meditasi vipassanā. Ketika anda memiliki konsentrasi yang baik, anda akan bisa melihat pengetahuan-pengetahuan vipassanā, pengetahuan-pengetahuan ariya.

Pada saat anda memiliki samadhi ini, maka anda bisa melakukan pengamatan pada objeknya dengan tenang, kemudian anda bisa mengamati sampai pada objeknya. Kemudian ketika ada objek lain yang muncul, baik dari batin atau jasmani, anda mengetahuinya dan melakukan pengamatan. Anda melakukan pengamatan pada 4 landasan perhatian murni. Anda bisa mengetahui kesemuanya itu, karena anda memiliki konsentrasi, anda bisa memahaminya. Anda bisa memahami samādhi sambojjhaṅgā ini. Sayadaw mengatakan meskipun Sayadaw menjelaskan dengan panjang lebar, tetapi kalau anda tidak memiliki pengalaman tentang samādhi ini, anda tidak akan bisa memahaminya.

Ketika anda telah memiliki pengalaman tentang samadhi ini, walaupun Sayadaw menjelaskan secara ringkas, anda akan mengetahui apakah yang dimaksudkan dengan samādhi. Jika anda mempraktikkan meditasi, kemudian anda merasa terganggu, ini sesungguhnya menunjukkan bahwa anda tidak memiliki konsentrasi yang memadai. Juga ketika anda praktik meditasi, anda merasa jenuh, ini menandakan anda tidak mempunyai konsentrasi yang baik. Pada saat anda melakukan meditasi jalan misalnya, jika anda memiliki konsentrasi, maka anda akan bisa melihat sampai pada objeknya. Demikian pula ketika anda melakukan meditasi duduk, pada saat anda makan, mandi, anda bisa melakukan pengamatan terhadap setiap objek yang ada karena anda memiliki konsentrasi yang baik. Ketika anda memiliki konsentrasi anda mengetahuinya, pada saat anda tidak memiliki konsentrasi, anda juga mengetahuinya. Ketika konsentrasi anda berkembang maju, anda juga mengetahuinya. Kemudian seberapa konsentrasi anda maju, misalnya dibandingkan dengan praktik tahun lalu, atau praktik yang lalu, anda juga mengetahuinya. Inilah samādhi sambojjhaṅgā.

Para Bhikkhu yogi, ketika anda memiliki upekkhā sambojjhaṅgā, anda mengetahuinya. Pada saat tidak memiliki upekkhā sambojjhaṅgā, anda juga mengetahuinya. Kemudian dari tidak memiliki upekkhā, kemudian anda memiliki upekkhā Samādhi, anda juga mengetahuinya.

Upekkhā artinya keseimbangan, atau bisa juga diartikan keseimbangan pada pikiran. Ketika kita mempraktikkan meditasi, dan kita memiliki upekkhā, pencatatan kita akan menjadi lebih seimbang, tidak berlebihan juga tidak berkekurangan, antara viriya dan konsentrasi.

Pada saat anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang dan kempis, itu juga akan seimbang, tidak lebih juga tidak kurang. Pada saat anda melakukan meditasi jalan, anda juga bisa melakukannya dengan seimbang, angkat, maju, letakkan. Pada saat meditasi anda lebih maju lagi, keseimbangan pada pikiran anda akan lebih berkembang, akan lebih kuat, pada semua hal akan ada keseimbangan. Sebelumnya, misalnya ketika anda mengalami suatu ketakutan, rasa takut ini akan tampil dengan jelas.

Ketika anda diliputi suatu emosi, juga akan terlihat jelas emosi anda ini. Kemudian ketika anda menangis, bersedih, atau pun marah, semua akan terlihat dengan jelas. Pada waktu anda menyukai sesuatu, anda juga akan menampilkan kesukaan anda itu. Pada waktu anda tidak menyukai sesuatu, anda juga akan menampilkan ketidak sukaan anda. Itu bukanlah upekkhā.

Ketika anda memiliki upekkhā, maka akan ada keseimbangan. Ini memang cukup sulit dipahami tanpa pengalaman anda sendiri. Pada saat pikiran anda menjadi lebih masak, lebih matang lagi, anda akan mengetahuinya. Pada saat anda mempraktikkan meditasi, sebelum anda sampai pada tataran upekkhā atau keseimbangan ini, saat anda mengalami kesakitan, anda tidak bisa duduk lebih lama, anda juga akan mengalami kejenuhan.

Pada saat anda tertarik pada suatu hal di meditasi anda, anda ingini duduk lebih lama lagi, anda ingin praktik lebih lama lagi. Ini

adalah sesuatu yang sulit untuk dijelaskan, ketika anda belum memiliki upekkhā. Pada saat anda memiliki upekkhā, ketika anda praktik, pikiran anda bisa sampai pada objeknya, dan anda bisa melakukan pengamatan dengan mudah, tidak perlu banyak pengerahan usaha.

Pada waktu anda melakukan meditasi duduk, tidak ada kecemasan apakah nanti akan banyak pikiran yang mengembara atau pun berpikir, atau pun menghadapi rasa sakit. Pada saat anda melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempisnya perut, anda bisa melakukannya dengan seimbang.

Pada saat ada pikiran yang mengembara ini pun hanya sesaat saja. Pada saat ada pikiran yang mengembara atau berpikir, ini tidak akan terjadi untuk waktu yang lama. Tetapi pada saat anda tidak memiliki upekkhā atau keseimbangan, pikiran yang mengembara atau berpikir ini akan terjadi untuk waktu yang lama. Pada saat ada upekkhā atau keseimbangan, walaupun ada pikiran yang mengembara atau pun berpikir, anda mampu melakukan pengamatan. Yogi akan tahu 7 faktor pencerahan atau 7 sambojjhaṅgā ini. Ketika yogi memahami 7 sambojjhaṅgā, yogi tidak akan melakukan banyak pertanyaan, hanya melakukan pengamatan, apakah melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempis, atau pun melakukan pengamatan terhadap rasa sakit, anda tau harus melakukan pengamatan terhadap objek yang mana. Ini menunjukkan keseimbangan atau upekkhā anda belum cukup kuat.

Ketika keseimbangan atau upekkhā sudah cukup kuat, maka anda tidak akan bertanya-tanya lagi, karena pikiran anda akan langsung melakukan pengamatan terhadap objeknya. Ia melakukan pengamatan pada satu objek, kemudian menuju pada objek yang lainnya.

Meskipun penjelasan tentang sambojjhaṅgā ini diberikan secara berbeda, tetapi sesungguhnya mereka satu dengan yang lainnya saling berhubungan. Upekkhā atau keseimbangan ini tidak bisa berdiri sendiri. Anda harus memiliki perhatian murni yang baik. Anda bisa melihat dukkha, aniccā, anattā. Anda mempunyai viriya, pīti juga

passadhi. Ketika anda memiliki upekkhā pada saat itu pīti dan passadhi menjadi tidak begitu jelas.

Ketika anda sudah memiliki pengalaman pada 7 sambojjhaṅgā ini, diawal anda memang tidak bisa melihat 7 sambojjhaṅgā secara keseluruhan. Mungkin ada pīti, ada passadhi. Ketika anda sudah sampai memiliki upekkhā, maka anda akan mampu melihat keseluruhannya. Pada saat memiliki upekkhā, sati atau perhatian murni anda akan menjadi lebih kuat. Anda mampu melakukan pencatatan dengan baik, karena perhatian murni anda cukup kuat, konsentrasi anda juga kuat. Anda bisa melihat aniccā, dukkha dan anattā dengan jernih. Usaha anda, viriya anda juga seimbang. Oleh karena itu anda tidak perlu bertanya-tanya, anda bisa melakukan pengamatan yang mana saja. Pada saat ada pikiran yang mengembara, atau pun ada rasa sakit, anda bisa melakukan pengamatan. Kalau anda tidak bisa melakukan pengamatan, ini menunjukkan anda belum memiliki upekkhā.

Pada saat anda memiliki upekkhā yang cukup kuat, anda tidak akan melihat segala sesuatu secara berlebihan. Ketika ada kebahagiaan, anda tidak akan melihat secara berlebihan. Tetapi upekkhā ini juga bergantung sampai pada tingkatan yang mana. Pada waktu anda bisa mencapai udayabhāya ñana, maka anda baru bisa melihat upekkhā dengan lebih jelas.

Pada saat anda mencapai pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi, yaitu sankhara upekkhā ñana, kemudian anda bisa melihat magga phala ñana, saat itu anda bisa mencapai mungkin sotāpañña, sakadāgāmī, anagami atau pun arahat. Pada saat itu anda sudah harus memiliki pengalaman tentang upekkhā ini. Pengalaman tentang upekkhā yang anda miliki, pada saat anda mencapai sotāpañña, sakadāgāmi, anāgāmi, atau pun arahat, tidaklah sama. Upekkhā yang anda miliki, ketika anda mencapai tataran arahat adalah upekkhā yang pāling kuat. Dalam mangala sutta ada dijelaskan putasa loka dhamma dan seterusnya.

Pada waktu kita melihat loka dhamma, keadaan dunia, kadang-kadang menderita, misalnya karena orang tua atau pasangan

kita meninggal, atau pun anak-anak meninggal, mengalami krisis ekonomi, banyak penyakit, pada saat itu pikiran kita tidak akan bergetar, tidak akan goyah karena loka dhamma itu. Jika seseorang telah mencapai tataran arahat, anāgāmi, sakadāgāmi atau pun sotāpaññā, upekkhā atau keseimbangan yang dimilikinya tidaklah sama.

Demikian juga pengetahuan-pengetahuan ariya dan pengalaman-pengalaman yang diperolehnya tidaklah sama. Pada saat anda mempraktikkan meditasi, anda sampai pada tataran upekkhā, anda bisa melihat kemajuan anda. Di negara Buddhist, beberapa Sayadaw diyakini telah mencapai tataran arahat. Bagi para sayadaw, sayalay, umat awam pria atau pun umat awam wanita yang mempercayai, haruslah mengamati keseimbangan mereka, misalnya bisa dilihat menjelang ajal, apakah ada kecemasan, ketakutan. Kalau ada kecemasan atau pun ketakutan, ini menandakan yang bersangkutan belum sampai pada tataran arahat.

Demikian juga kalau misalnya kehilangan sesuatu, kemudian menampilkan adanya kemarahan, ini juga menunjukkan belum sampai pada tataran arahat, termasuk jika ia terpancing sampai bisa marah karena seseorang, itu juga menandakan belum sampai pada tataran arahat. Untuk bisa mengamati hal ini memang sangat sulit. Pada jaman Buddha dikenal Raja Pasenadi Kosala. Pada suatu ketika ada sekelompok bhikkhu yang melewati Jetavana. Saat itu Raja Pasenadi mengatakan bahwa itu adalah kelompok para arahat. Kemudian Buddha menanyakan bagaimana anda mengetahui bahwa mereka adalah kelompok arahat, padahal anda adalah seorang puthujjana. Pada saat mau mengetahui bahwa seseorang itu betul-betul telah mencapai tataran arahat, anda harus berdiam bersama mereka. Tidak hanya sekedar berdiam saja, anda juga harus memiliki pengetahuan-pengetahuan yang memadai, baru setelah itu anda bisa melakukan penilaian.

Anda harus berdiam lama bersama mereka untuk melihat bagaimana moralitas mereka, pengetahuan mereka. Kemudian jika ada sesuatu yang terjadi, bagaimana sikap atau tanggapan mereka, apakah mereka bersikap seperti putujana atau orang biasa atau tidak. Jadi

untuk bisa mengetahui tataran mereka, anda harus tinggal bersama mereka, kemudian anda melihat bagaimana moralitas mereka. Lalu anda harus melihat juga sejauh mana kejujuran dan pengetahuan mereka.

Sayadaw menceritakan, ketika Sayadaw pergi ke Amerika Serikat, waktu itu bersama mendiang Sayadaw U Silananda. Sayadaw U Silananda termasuk pendiri Universitas Buddhis di Myanmar. Pada tahun 1979, Mahasi Sayadawgyi mengajak Sayadaw U Silananda pergi ke Amerika Serikat. Setelah berada di sana, Mahasi Sayadawgyi meminta kepada Sayadaw U Silananda untuk tetap tinggal di Amerika Serikat mengajarkan meditasi. Mengajarkan pada orang Amerika, Chinese, Vietnam, atau pun yang lain. Pada waktu pembangunan Universitas Buddhis di Myanmar, Sayadaw U Silananda kembali ke Myanmar.

Pada saat berada di Myanmar, Sayadaw U Silananda melakukan pemeriksaan kesehatan, dan pada waktu itu ditemukan bahwa Sayadaw U Silananda menderita kanker otak stadium lanjut. Pada saat Sayadaw U Silananda berada di rumah sakit, Sayadaw U Pandita juga kelompok Sayadaw yang lain termasuk Sayadaw sendiri menengok beliau. Pada waktu itu Sayadaw U Silananda masih memiliki ingatan yang jernih. Waktu itu Sayadaw U Pandita gyi mengatakan, kita di dalam keadaan bahaya, kita harus mengetahui kemampuan kita. Saat itu Sayadaw U Silananda dalam keadaan sulit. Justru pada saat itulah Sayadaw U Silananda harus mengetahui sampai sejauh mana pemahaman Dhammanya. Ketika anda memahami Dhamma, meskipun ada sakit yang mendera, anda tidak akan merasakan terlalu sakit. Pada saat Sayadaw belajar tentang kitab Pāli, kita harus mengetahui tentang mutu Dhamma kita, sehingga ketika ajal menjelang, kita bisa menerima. Ini artinya kita memiliki banyak upekkhā.

Kalau kita ingin mengetahui lebih lanjut, kita harus memiliki pengalaman sendiri. Karena tanpa pengalaman kita sendiri, akanlah sangat sulit untuk memahami Dhamma. Sayadaw menceritakan pada saat Sayadaw sedang belajar Dhamma, Sayadaw ingin mengetahui, apakah upekkhā itu, apakah aniccā, dukkha, anattā. Tetapi guru

bahasa Pāli mengalami kesulitan untuk menjelaskan karena mereka belum mempraktikkan. Pada waktu Sayadaw ingin tahu lebih banyak, maka Sayadaw memahami bahwa beliau harus mempraktikkan meditasi. Sayadaw menyadari bahwa tanpa pengalaman pribadi, akanlah sangat sulit untuk memahami Dhamma ini. Dengan adanya pengalaman meditasi, Sayadaw tahu apakah upekkhā itu. Inilah 7 sambojjhaṅgā. Anda harus melakukan pengamatan, jika pengetahuan anda maju, maka anda akan mengalami kemajuan juga terhadap sati dan samādhi anda, sehingga anda tidak akan memiliki kemelekatan.

Pada saat anda sampai pada tingkatan yang tinggi, maka sama sekali tidak ada kemelekatan, tidak ada penderitaan. Anda akan terbebas dari segala jenis kilesa. Inilah ajaran Buddha tentang 7 sambojjhaṅgā.

Sādhu Sādhu Sādhu

20

Pengamatan Pada 4 Kebenaran Mulia

Pada malam hari ini, Sayadaw akan membahas tentang Dhammānupassanā Sacca Pabba, yaitu melakukan pengamatan pada Empat Kebenaran Mulia sebagai objek Dhamma.

Buddha bersabda, bahwa Bhikkhu yogi, melakukan pengamatan terhadap 4 Kebenaran Mulia sebagai Dhammānupassanā. Sekarang bagaimanakah bhikkhu yogi melakukan pengamatan terhadap 4 Kebenaran Mulia ini sebagai Dhammānupassanā?

Bhikkhu yogi, mengetahui bahwa inilah kehidupan kita, memiliki nāma-rūpa, 5 khandha, yang sungguh merupakan sumber dukkha atau penderitaan, kita mengetahuinya. Penyebab dari dukkha ini adalah taṇhā atau kerinduan, kita mengetahuinya. Kemudian nibbāna adalah untuk mengatasi keseluruhan penderitaan, kita mengetahuinya. Inilah Jalan Mulia Beruas Delapan, jalan untuk mempraktikkan berakhirnya penderitaan, kita mengetahuinya.

Bhikkhu, sekarang apakah sesungguhnya Ariya Dukkha itu? Kelahiran merupakan penderitaan atau dukkha. Usia tua adalah penderitaan. Kematian adalah penderitaan. Duka cita, ratap tangis adalah penderitaan. Nāma dan rūpa, batin dan jasmani adalah penderitaan atau dukkha. Harus berkumpul dengan yang tidak kita sukai adalah penderitaan. Harus berpisah dengan mereka yang kita cintai adalah penderitaan. Apa yang kita inginkan tidak bisa kita peroleh adalah penderitaan. Jadi secara ringkas, 5 upādāna khandha itulah sumber penderitaan.

Bhikkhu, apakah jāti atau kelahiran? Buddha menyatakan bahwa semua makhluk, apakah sebagai manusia, dewa, brahma, hewan, semuanya dilahirkan dengan cara yang berbeda. Kita sebagai manusia terlahir langsung, kemudian ada hewan yang juga lahir langsung tetapi ada yang melalui telur. Para dewa, brahma terlahir berwujud langsung. Ada yang terlahir di air untuk hewan atau pun serangga. Mereka yang terlahir di apāya akan muncul langsung.

Banyak sekali cara kelahiran. Sebagai manusia, kita tidak berada di telur, tetapi kita berada di rahim ibu kita, kemudian lahir langsung. Ada juga hewan yang harus terlahir melalui telur, berdiam dalam telur untuk beberapa saat, lalu menetas. Bagi yang terlahir sebagai dewa atau brahma, mereka muncul secara langsung, tiba-tiba berwujud. Demikian pula yang terlahir di neraka, mereka muncul langsung. Ada pula yang terlahir di air seperti hewan, dari kelompok serangga. Kita terlahir, kita memiliki khandha, juga āyatana, yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran.

Bhikkhu, apakah usia tua? Kita yang terlahir sebagai makhluk hidup, setelah terlahir, kita akan berkembang, dari jam ke jam, dari hari ke hari, dari bulan ke bulan, dari tahun ke tahun, kita bertumbuh kembang menjadi tua. Gigi mulai tanggal, rambut beruban, kulit keriput, usia kita juga berkurang. Mata dan telinga, indera kita juga menjadi aus, satu, dua atau tiga hari, satu bulan, satu tahun, 10, 20 atau 30 tahun. Gigi tanggal, rambut beruban, kulit keriput, usia berkurang, mata, telinga juga mulai aus, inilah yang dimaksudkan dengan usia tua.

Apakah yang dimaksud dengan kematian? Setelah kelahiran, kita menjadi tua, kemudian mengalami kematian atau kemusnahan. Tidak ada lagi khandha, karena tubuh ini setelah kematian dibakar, diperabukan, dikebumikan atau dibuang ke lautan. Kehidupan ini berakhir, batin juga berakhir. Ketika kita meninggal, tubuh diperabukan, dikebumikan, dibuang ke laut, kita tidak memiliki khandha lagi, tidak ada kehidupan, tidak ada batin. Inilah yang dimaksud dengan kematian.

Selanjutnya bhikkhu, apakah yang dimaksudkan dengan duka cita? Ketika seseorang mengalami kehilangan atau kehancuran, bisa usahanya, perdagangannya, kerabatnya, orang tuanya, harta bendanya, apa yang dipunyai menjadi musnah, hilang. Kehancuran pada perdagangannya, uangnya habis, orang akan mengalami penderitaan. Atau Soka, duka cita dalam batinnya. Dalam kehidupan ini kita melihat adanya duka cita. 2 tahun yang lalu Jepang disapu oleh hujan badai yang sangat kuat. Hujan badai ini memusnahkan, menghanyutkan rumah, juga manusia. Jepang yang secara ekonomi sangat kuat, tidak bisa berbuat apa pun ketika dihantam oleh hujan badai yang sangat kuat. Banyak orang yang hanyut, air menghanyutkan segalanya. Ada orang yang mengatakan, ia hanya melihat air menghanyutkan segalanya di film, ia tidak membayangkan hal itu akan terjadi di negaranya. Sekarang ia melihatnya, sungguh menakutkan. Kita melihat dalam kehidupan ini, sesuatu yang terjadi bisa menimbulkan duka cita atau Soka.

Lalu para bhikkhu, apakah menangis itu? Bhikkhu ketika seseorang kehilangan, misalnya kehancuran pada perdagangannya atau kehilangan kerabatnya, mereka berduka. Melihat yang dicintai meninggalkan mereka, orang tua, suami atau istrinya, putra atau putrinya, mereka adalah orang-orang yang menyenangkan, mengapa harus terjadi hal itu padaku, inilah yang dimaksudkan dengan Parideva, atau menangis sambil mengucapkan sesuatu. Biasanya adalah pernyataan di saat kehidupannya, ia telah melakukan sesuatu yang baik, dan orang itu tidak bisa menyimpan dalam benaknya, sehingga diucapkan pada saat kematian orang tersebut.

Sayadaw menceritakan di Myanmar, jaman dahulu, ada kebiasaan jika seseorang meninggal, maka orang lain menangis sambil mengatakan sesuatu tentang kebaikan dari orang yang meninggal tadi. Misalnya mengatakan mengapa kamu meninggal muda, bagaimana aku bisa hidup tanpa kamu. Sayadaw mengatakan, sekarang beliu memang tidak pergi ke pemakaman, kebiasaan seperti itu sudah tidak ada. Tamu perkabungan pāling hanya meneteskan air mata. Sayadaw biasanya meminta kepada yang pergi ke perkabungan untuk mengamati marana nusati atau asubha saja.

Di pedesaan masih banyak yang mempunyai kebiasaan menangis sambil mengatakan sesuatu. Nenek Sayadaw pernah menceritakan kepada Sayadaw, jika seseorang meninggal di tempat lain, berarti tidak ada yang bisa menangisinya, maka pihak keluarga akan membayar, menyewa seseorang untuk menangis sambil berbicara. Ini untuk mereka yang meninggal di tempat lain. Jadi harus membayar orang untuk menangis sambil mengucapkan pernyataan-pernyataan. Ini terjadi ketika Sayadaw masih muda. Tetapi kebiasaan membayar ini sudah tidak ada lagi. Biasanya jika orang tua meninggal, anak-anaknya menangis dengan kencang.

Sayadaw mengatakan walaupun Sayadaw tidak pergi ke tempat pemakaman tetapi Sayadaw bisa mendengarnya karena antara tempat pemakaman dan center Sayadaw tidaklah berjauhan. Orang tua atau anaknya mengatakan sesuatu. Sayadaw mengatakan bagi mereka yang tidak mengenal tradisi ini mungkin agak sulit memahami apa yang dimaksudkan dengan Parideva yaitu menangis sambil mengucapkan sesuatu.

Kemudian para bhikkhu, apakah yang dimaksudkan dengan Khanika Dukkha? Ketika misalnya kita merasakan sesuatu yang tidak kita sukai, ini menimbulkan penderitaan. Kita berpenyakit atau sakit, misalnya kanker atau jenis penyakit lainnya, pada saat itu kita melihat Dukkha. Kita melihat penderitaan, kita melihat Khanika Dukkha.

Bhikkhu, kemudian apakah yang dimaksudkan dengan penderitaan atau Domanassa? Domanassa adalah rasa tidak puas. Misalnya seseorang mengalami penderitaan dalam batin atau pikirannya, itulah yang disebut dengan Domanassa.

Bhikkhu, apakah yang dimaksudkan dengan Upāyāsa? Ini adalah penderitaan yang sangat mendalam dalam benak, dalam pikiran. Misalnya ketika terjadi suatu kehilangan, menimbulkan penderitaan, lalu penderitaan ini tertanam sangat dalam dalam batin atau pikiran. Inilah yang dimaksudkan dengan Upāyāsa.

Bhikkhu, apakah yang dimaksudkan dengan penderitaan yang berhubungan dengan orang yang tidak anda sukai atau tidak

bersepaham dengan anda? Anda tidak menyukai seseorang, anda tidak puas terhadap orang itu. Kemudian anda melihatnya, atau mendengar suara atau mencium apa yang tidak anda maui. Yang terjadi karena akusala, misalnya mereka harus tetap tinggal bersama 2 orang yang tidak saling menyukai, mereka terpaksa harus tinggal bersama. Misalnya antara orang tua dan anak-anaknya. Mereka ada ketidak sepahaman, tetapi karena hubungan kekerabatan, mereka tidak bisa berpisah, mereka harus tinggal bersama. Lalu misalnya anda tidak menyukai suara tertentu, dan anda harus mendengarnya. Ketika anda harus berhubungan dengan seseorang, misalnya seseorang yang ada dalam hubungan kekerabatan, atau orang di keluarga lain yang tidak disukai, ini akan menimbulkan penderitaan. Karena ketidak sukaan, tetapi karena adanya suatu ikatan, terpaksa harus tinggal bersama. Jadi di sini ada penderitaan yang ditimbulkan karena sesungguhnya anda tidak menyukainya, tetapi anda harus tetap berhubungan dengannya.

Bhikkhu, apakah yang dimaksud dengan sesuatu yang anda sukai tetapi anda harus dipisahkan? Misalnya kita menyukai seseorang, bisa juga suara atau cita rasa, tetapi harus dipisahkan. Bisa terjadi kita menyayangi orang tua, saudara, keluarga atau teman kita, tetapi karena keadaan harus terpisahkan, misalnya karena mereka meninggal muda, atau pun harus pindah ke tempat lain. Ini karena bekerjanya kamma. Yang kita sukai terpaksa kita harus dipisahkan. Tetapi jika ada sesuatu yang tidak kita sukai, kita tetap harus bersama. Ini menimbulkan penderitaan. Lalu yang kita sukai, yang kita sayangi harus dipisahkan ini juga menimbulkan penderitaan.

Bhikkhu, apa yang anda inginkan tetapi tidak bisa anda peroleh? Ini adalah penderitaan yang terjadi karena kita memiliki kilesa. Karena kita memiliki kilesa adalah jamak kalau kita masih memiliki kelahiran kembali. Kemudian kita berharap supaya kita tidak menjadi tua, tetapi ini tidak bisa. Lalu berharap tidak sakit, itu pun tidak bisa. Berharap tidak meninggal, juga tidak bisa. Ini menimbulkan duka cita dan ratap tangis. Kita tidak bisa berharap apa pun. Kalau kita bisa berharap maka kita bisa mengharapkan banyak hal. Semuanya ini bekerja sesuai dengan hukum kamma.

Kita mengetahui hal itu. Andaipun ingin meninggal, kalau tidak sesuai dengan kamma-nya, tidak bisa terjadi. Ingin kaya, tetapi belum tentu juga bisa kaya. Anda lihat dalam kehidupan ini, mereka yang hidupnya miskin, tetapi memiliki usia yang sangat panjang, mereka yang kaya tetapi usianya pendek.

Sayadaw menceritakan ketika beliau berusia 7 tahun, salah seorang Sayadawgyi di tempat kampung halaman Sayadaw meninggal. Pada waktu itu ada kebiasaan, jika seorang Sayadawgyi wafat, maka akan mengundang suatu pertunjukkan drama. Pertunjukkan ini berhubungan dengan ajaran Buddha. Dalam drama itu, diceritakan ada seorang miskin, sudah miskin, jelek lagi. Ia tidak ingin bertahan hidup. Ia ingin meninggal. Ia meratap mengatakan ia ingin meninggal. Tolong panggil saya, saya tidak mau menjalani kehidupan ini, karena saya miskin, saya jelek.

Pada saat itu muncul Maraṇa-Dhamma, digambarkan sebagai orang dengan senjata. Orang itu mengatakan, "kamu tidak bisa meninggal sekarang." Si miskin mengatakan, "saya miskin, saya jelek, saya mau meninggal." Maraṇa-Dhamma mengatakan, "tidak bisa, kamu harus tetap hidup." Lalu diceritakan di drama itu, pada suatu hari ia mendapatkan keberuntungan, ia bisa berusaha dan mendapatkan banyak uang, akhirnya ia memiliki banyak uang, dan bertemu dengan seorang wanita. Wanita itu juga jatuh cinta padanya, kemudian mereka menikah.

Akhirnya si miskin yang dulu miskin lupa tentang keinginannya untuk meninggal karena ia sudah memiliki istri dan banyak uang. Orang yang dulu minta meninggal, sekarang ia tidak mau meninggal. Lalu Maraṇa-Dhamma mengatakan bahwa kamu sekarang harus meninggal. Tetapi orang yang dulu miskin itu menolak. Ia mengatakan ia tetap ingin tinggal, dan Maraṇa-Dhamma mengatakan tidak bisa. Jadi kita bisa melihat orang kadang-kadang ingin melanjutkan kehidupannya tetapi tidak bisa, yang ingin meninggal pun juga belum tentu bisa. Kita meyakini bekerjanya hukum kamma, maka semuanya akan jadi baik-baik saja. Anda akan

bisa hidup dengan lebih damai, lebih tenang. Jadi secara ringkas, para Bhikkhu, 5 khandha inilah yang menimbulkan penderitaan.

Sādhu Sādhu Sādhu

21

Tanhā

Bhikkhu, apakah sebenarnya penyebab penderitaan? Tanhā atau nafsu keinginan inderawi yang menyebabkan terjadinya banyak kali kehidupan.

Karena tanhā, kemelekatan pada segala sesuatu, misalnya kamma tanhā - kemelekatan terhadap nafsu-nafsu keinginan inderawi, bhava tanhā - nafsu keinginan terhadap kehidupan, dan vibhava tanhā - nafsu keinginan terhadap ketiadaan.

Para bhikkhu, nafsu keinginan inderawi atau tanhā, di mana terjadinya, atau di mana tempatnya? Nafsu keinginan inderawi berada dalam kehidupan ini. Ketika melihat objek-objek yang indah, yang menarik dalam kehidupan ini, akan terjadi nafsu keinginan. Di situlah tempat terjadinya tanhā atau nafsu keinginan, dan ia juga berada di sana. Jadi ketika ada tanhā, lalu objeknya adalah objek yang menarik, maka terhadap objek yang menarik dan indah itu, nafsu keinginan akan muncul di sana.

Di dunia ini, apakah yang dikatakan sebagai menarik dari rupa ini, yaitu mata kita. Karena adanya mata, kita bisa memiliki kemelekatan pada yang lainnya. Kita mempunyai mata, kemudian mata ini melekat pada yang lainnya, saat kita melihat sesuatu. Demikian juga yang terjadi dengan telinga, tubuh dan pikiran kita.

Di sini Buddha memberikan penjelasan secara rinci, karena adanya mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran maka di sana terjadi tanhā, di sana berdiam tanhā. Kita mempunyai mata, kemudian ada objek yang indah di mata kita, kemudian ada suara yang merdu,

lalu ada bebauan yang menarik, cita rasa yang lezat, juga melalui tubuh dan pikiran kita, objek-objek itulah yang menyebabkan terjadinya tanhā.

Banyak sekali suara, tetapi tidak semua menyebabkan anda memiliki kemelekatan. Ketika anda mendengar suara, suara itu sangat merdu, maka muncullah tanhā. Kemudian dengan mata, ketika ada objek yang indah, yang menarik, misalnya seseorang yang menarik, anda menyukainya. Demikian juga dengan bebauan, cita rasa, dan sentuhan tubuh. Kita melihat, kita mendengar, kita mencium, kita merasakan, apabila itu adalah sesuatu yang menyenangkan, yang menarik, maka di sanalah terjadi tanhā, di sanalah tanhā berdiam.

Kita mempunyai rupa, kita melihat objek, juga mencium, mendengar, merasakan, menyentuh, apabila objek dhamma itu menarik, maka tanhā akan berdiam diri di sana.

Kesadaran penglihatan, demikian juga dengan kesadaran pendengaran, penciuman, pengecapan, dan sentuhan, dengan adanya kesadaran penglihatan ini, jika objeknya adalah suatu yang menarik, maka tanhā akan muncul. Ketika kita melihat suatu objek, dengan kesadaran penglihatan, juga mendengar, mencium, merasakan dan sentuhan, jika objek-objek itu indah, maka tanhā akan berdiam di sana.

Di dalam kehidupan ini ada kontak, ada kontak melalui mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran. Jika sesuatu itu menyenangkan/indah, maka tanhā akan berdiam di sana.

Di loka ini karena adanya kontak melalui mata, maka memunculkan perasaan. Demikian juga yang terjadi dengan telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran. Jika kontak itu adalah sesuatu yang indah, yang menyenangkan, maka terjadilah tanhā, dan tanhā akan berdiam di sana.

Para bhikkhu, di loka ini ada saññā/ingatan, ketika anda melihat, juga mendengar, maka di sana ada saññā/ingatan. Anda memiliki saññā karena anda melihat, mendengar, mencium, merasakan,

menyentuh dan karena adanya objek-objek dhamma. Karena adanya saññā inilah, memunculkan tanhā, dan jika terjadi tanhā, ia akan berada di sana.

Di kehidupan ini, ketika anda melihat sesuatu objek, di sana akan menimbulkan cetanā atau motivasi. Demikian pula ketika anda mendengar, akan memunculkan cetanā atau motivasi. Juga pada saat mencium, merasakan, ada sentuhan dan ada objek-objek dhamma.

Buddha telah menjelaskan tentang sebab munculnya penderitaan yaitu tanhā. Pada bagian ini, penjelasan diberikan secara lebih terinci, yaitu yang pertama tentang rupa. Kemudian Buddha memberikan penjelasan tentang kontak dengan mata ini secara lebih jelas dan terinci. Juga dijelaskan tentang kemunculan kemelekatan. Jika anda benar-benar memahami penjelasan ini, maka yang lainnya akan baik-baik saja.

Kemelekatan sudah dijelaskan, timbul bisa melalui mata, telinga, hidung, lidah, tubuh atau pun karena melihat, mendengar, mencicipi, merasakan. Selanjutnya dijelaskan tentang kesadaran penglihatan, juga kesadaran pendengaran dan yang lainnya. Lalu dijelaskan tentang kontak melalui mata, yang akan memunculkan perasaan. Begitu juga apabila terjadi kontak melalui telinga, hidung dan yang lainnya. Selanjutnya akan memunculkan ingatan atau sanna. Jika anda memahami dasar yang dijelaskan oleh Buddha, bahwa melalui mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran, anda mendapatkan objeknya, kemudian dari, misalnya, kesadaran penglihatan terjadilah kontak melalui penglihatan itu, juga untuk pendengaran, penciuman, rasa, sentuhan, dan objek batin. Karena adanya mata, maka terjadilah kontak. Ini akan menimbulkan perasaan. Begitu juga dengan telinga, suara akan memunculkan perasaan juga.

Ketika anda mengamati objek itu, anda melihat objek itu, maka di sana ada sanna/ingatan yang bisa memunculkan kemelekatan. Pada waktu kita melihat atau pun mendengar, di sana terjadi motivasi atau cetanā, misalnya, kita ingin melihat lebih banyak lagi atau ingin mendengar lebih banyak lagi, jika objek tersebut adalah objek-objek yang menyenangkan. Ini adalah rupa sanna. Karena adanya mata,

terjadi kontak yang menimbulkan kesadaran penglihatan. Lalu dijelaskan secara lebih rinci untuk yang lainnya. Jika anda bisa memahami satu penjelasan saja, untuk yang lainnya anda juga bisa melihat secara lebih rinci.

Di kehidupan ini ada rupa tanhā, kemudian juga tanhā terhadap suara, bebauan, cita rasa, sentuhan dan objek dhamma. Mereka yang menarik akan menimbulkan nafsu keinginan, dan nafsu keinginan atau tanhā akan terjadi di sana dan berada di sana.

Dalam kehidupan ini ketika kita melihat suatu objek, akan memunculkan buah pikiran atau pikiran. Jadi ketika kita melihat objek, mendengar suara, mencium, merasakan cita rasa, terjadi sentuhan yang memunculkan pikiran. Di sana memunculkan kerinduan, tanhā, dan tanhā akan berdiam di sana.

Dalam kehidupan ini terjadi juga pengamatan atau penyelidikan pada objeknya. Bisa objek penglihatan, suara, bebauan, cita rasa, sentuhan atau pun objek dhamma. Ketika anda melakukan penyelidikan, bisa memunculkan kerinduan, maka di sana akan terjadi tanhā, dan tanhā berdiam di sana.

Disini Buddha memberikan penjelasan dengan sangat rinci. Apabila anda belum mampu memahami sepenuhnya, janganlah merasa cemas. Misalnya apakah itu penyelidikan melalui penglihatan, suara, penciuman, apakah kerinduan terhadap rupa. Jika anda mempelajari Abhidhamma, anda akan mengetahui hal itu.

Juga dari meditasi anda akan mengalaminya. Jadi ketika anda memiliki pengalaman, kemudian anda memiliki pemahaman Abhidhamma, anda akan tahu tentang apakah pikiran terhadap kerinduan itu. Pikiran terhadap kerinduan itu tidak bisa anda hentikan. Anda juga tidak bisa menghentikan keinginan untuk melakukan penyelidikan. Pada saat anda melihat sesuatu objek, kemudian memunculkan kerinduan, pada waktu itu anda tidak bisa menghentikannya. Demikian juga apa yang terjadi pada kerinduan anda terhadap suara. Anda juga tidak bisa menghentikannya.

Pada saat itu muncul juga motivasi atau kehendak. Ini pun anda tidak bisa menghentikannya. Juga ketika ada kerinduan untuk memikirkan sesuatu, misalnya memikirkan suatu cerita, yang anda ingin memikirkannya lagi dan lagi, anda juga tidak bisa menghentikannya. Jadi baik terhadap rupa, suara, penciuman, cita rasa, sentuhan, atau objek dhamma, anda tidak bisa menghentikannya ketika terjadi lagi. Hal ini terjadi ketika anda memiliki kemelekatan. Kemelekatan ini bisa pada gambaran, pada suara.

Kemelekatan ini memunculkan nafsu keinginan, kemudian pada waktu anda memikirkan tentang sesuatu, tentang rupa misalnya, anda tidak bisa menghentikan. Ini adalah rupa vitakka. Kemudian juga ketika anda melakukan penyelidikan terhadap rupa ini disebut rupa vicāra.

Ketika anda mempelajari Abhidhamma dan anda memiliki pengalaman meditasi, penjelasan ini akan lebih mudah.

Rupa saññā atau ingatan, jika kita tidak memiliki saññā atau ingatan maka kita tidak akan bisa melihat gambaran-gambaran tadi. Karena adanya saññā atau ingatan, muncullah tanhā. Juga vedanā atau perasaan, muncul karena adanya kerinduan atau tanhā, lalu di sana tanhā berdiam. Pada saat ada kontak melalui telinga, yaitu mendengarkan suara, bisa memunculkan kerinduan.

Jadi baik objek melalui mata atau telinga, melihat objek atau mendengar suara, lalu memunculkan kesadaran viññāna, kesadaran penglihatan, kesadaran pendengaran. Terjadi kontak, memunculkan perasaan. Lalu memunculkan saññā atau ingatan terhadap objeknya. Kemudian kita memiliki motivasi atau kehendak terhadap objek itu dan memunculkan tanhā-nafsu keinginan atau kerinduan.

Lalu ada vitakka atau pikiran, kemudian penyelidikan atau vicāra. Semuanya ini terkait atau berhubungan satu dengan yang lainnya. Karena adanya objek kemudian ada kesadaran yang memunculkan perasaan. Kemudian terjadilah kontak atau sentuhan melalui mata, telinga, hidung, lidah dan yang lainnya. Jika tidak ada objek, maka tidak akan terjadi yang lainnya. Lalu bagaimanakah kemelekatan terhadap kesadaran penglihatan? Ini terjadi karena

adanya kontak. Juga untuk kesadaran pendengaran dan penciuman, untuk semuanya.

Pada saat anda telah maju dalam meditasi anda, anda akan melihat hal ini dengan jelas, bagaimana semua proses itu terjadi. Di sini Buddha menjelaskan secara rinci, vedanā, saññā, kemudian ada kontak melalui mata, ada motivasi atau kehendak, kemudian terjadi nafsu keinginan atau tanhā, ada pikiran, ada investigasi. Kemudian berkurangnya kemelekatan juga bisa anda lihat. Misalnya ketika anda berpikir atau memikirkan tentang sesuatu, biasanya pikiran itu berlangsung untuk waktu yang lama atau pikiran itu berlangsung panjang.

Sekarang pikiran itu menjadi lebih singkat. Demikian pula investigasi anda, akan menjadi lebih singkat. Juga terhadap kerinduan anda, motivasi anda, keinginan anda untuk berpikir, semuanya menjadi berkurang. Pada saat anda mengalami kemajuan dalam meditasi anda, perasaan ini pun akan berlangsung lebih singkat. Ingatan juga lebih singkat, nafsu keinginan inderawi juga lebih sedikit. Semuanya menjadi berkurang. Kama tanhā, bhava tanhā, dan vibhava tanhā, nafsu keinginan indrawi, nafsu keinginan terhadap kelahiran, dan nafsu keinginan terhadap tiadanya kelahiran, di mana tanhā itu akan berada, dan tanhā itu terjadi. Buddha telah menjelaskan semuanya secara rinci. Mulai dari kontak mata, atau pun kontak melalui telinga, kemudian memunculkan perasaan, memunculkan saññā atau ingatan, ada motivasi atau kehendak, ada nafsu keinginan, ada pikiran di sanalah tanhā berdiam, di sanalah terjadinya tanhā. Jika semua itu tidak ada, maka tidak akan memunculkan tanhā. Bhikkhu inilah sebab sebenarnya dari penderitaan.

Sadhu Sadhu Sadhu

22

Faktor Pembebasan Penderitaan

Para bhikkhu, sejatinya bagaimanakah cara untuk keluar dari penderitaan? Lōbha atau nafsu keinginan, tanpa adanya kemelekatan, menyerah atau melepaskan nafsu keinginan/tanhā, tanpa kemelekatan. Jika kita bisa mengakhiri lōbha atau keserakahan, kemudian tanpa kemelekatan, bebas dari kemelekatan, inilah yang dikatakan sejatinya dari tiadanya dukkha atau penderitaan.

Para bhikkhu, di mana tanhā atau nafsu keinginan ini dikikis habis? Di tempat mana taṇhā itu berakhir? Di mana ada objek yang menarik, yang menyenangkan, tetapi tidak ada lagi taṇhā atau nafsu keinginan terhadap objek itu, maka di sanalah tanhā dicabut atau tanhā dilenyapkan. Di manakah di dunia ini ada objek yang menyenangkan, objek yang menarik, apakah objek-objek itu?

Buddha menjelaskan di sini secara lebih rinci. Ketika ada kemelekatan yang kita dapatkan melalui mata, kemelekatan itu akan ada di sana, lalu memunculkan kerinduan. Apabila tidak ada kemelekatan, maka kita akan mencabut tanhā atau kerinduan yang melalui mata.

Dalam kehidupan ini kita memiliki telinga, hidung, lidah, tubuh yang menimbulkan kemelekatan melalui telinga, hidung, lidah, dan tubuh. Dengan adanya kemelekatan ini, memuncullah kerinduan. Jika tidak ada kemelekatan, melalui telinga, hidung, lidah, dan tubuh, tanhā bisa dicabut, bisa disingkirkan.

Di dunia ini kita memiliki rupa, kita melihat objek, mendengarkan suara, mencium bebauan, kita mengetahui adanya

objek, di sana memunculkan kemelekatan. Apabila kemelekatan ini bisa disingkirkan, di sana berakhir pula nafsu keinginan.

Di dunia ini kita memiliki kesadaran penglihatan, kesadaran pendengaran, kesadaran penciuman, kesadaran pengecapan, kesadaran sentuhan, yang di sana akan memunculkan kemelekatan terhadap hal-hal yang menarik. Apabila hal ini disingkirkan, maka tidak ada lagi nafsu keinginan. Di sana nafsu keinginan bisa disingkirkan.

Di dunia ini kita memiliki kontak melalui mata, kontak melalui telinga, kontak melalui hidung, kontak melalui lidah, kontak melalui tubuh, dan kontak melalui pikiran terhadap hal-hal yang menyenangkan, yang menarik, yang akan menimbulkan kemelekatan. Apabila kita bisa menyingkirkan taṇhā, kerinduan di sana, maka di sana tidak akan muncul tanhā atau kerinduan lagi.

Para bhikkhu, di sini, di dunia ini, kita memiliki kontak melalui mata yang menimbulkan perasaan, kontak melalui telinga yang menimbulkan perasaan, kontak melalui hidung menimbulkan yang perasaan, kontak melalui lidah yang menimbulkan perasaan, kontak melalui tubuh yang menimbulkan perasaan, juga kontak melalui pikiran menimbulkan yang perasaan. Karena adanya perasaan ini kita memiliki kemelekatan. Apabila kita bisa menyingkirkan tanhā atau nafsu keinginan dari perasaan kita maka di sanalah tanhā bisa disingkirkan, bisa diakhiri.

Di dunia ini ada rupa saññā. Saññā adalah ingatan. Ingatan terhadap suara, juga ingatan terhadap bebauan, cita rasa, sentuhan dan pengetahuan. Ketika ada tanhā di sana, maka di sana akan ada saññā. Apabila kita bisa menyingkirkan tanhā di sana, maka tidak akan ada lagi sanna di sana, tidak akan muncul tanhā di sana.

Di dunia ini ada rupa cetanā. Cetanā melihat pada objeknya, pada suara, pada penciuman, pada bebauan, pada cita rasa, pada sentuhan, ketika ada cetanā pada objeknya, melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, dan yang lainnya, ketika di sana ada tanhā dalam cetanā, jika kita bisa menyingkirkan taṇhā darinya, maka tidak ada lagi tanhā dalam cetanā, dan tanhā akan berakhir di sana.

Bhikkhu di dunia ini ada rupa tanhā, kerinduan pada rupa, kerinduan pada suara, kerinduan pada bebauan, kerinduan pada cita rasa, kerinduan pada sentuhan. Ketika kita bisa menyingkirkan kerinduan atau nafsu keinginan ini, maka di sana tidak akan ada tanhā lagi, dan di sana pula tanhā berakhir.

Kita memiliki rupa vitakka, kita memikirkan tentang rupa, juga suara dan bebauan, ketika kita bisa menyingkirkan, mencabut tanhā di sana, maka tidak ada tanhā di sana, dan tanhā ini berakhir.

Para Bhikkhu, kita ada penyelidikan terhadap rupa, juga pada suara, penciuman, bebauan dan penyelidikan pada dhamma. Ketika ada penyelidikan, di sana memunculkan tanhā. Ketika kita bisa menyingkirkan tanhā di sana, maka tanhā itu akan berakhir.

Di sini Buddha menjelaskan dengan lebih terinci. Tanhā ada di mana-mana. Artinya tanhā ada di pikiran kita. Kerinduan itu ada di pikiran kita. Dalam penyelidikan juga ada tanhā. Dalam rupa, suara, semuanya juga ada tanhā. Kita memiliki cetanā pada segala sesuatu, di sana pun ada tanhā. Dalam saññā atau ingatan juga ada tanhā, juga dalam perasaan.

Jadi di mana-mana ada tanhā. Melalui mata, telinga, hidung, juga yang lainnya terjadi kontak, di sana memunculkan tanhā. Lalu dari kesadaran penglihatan muncullah tanhā. Dari kesadaran pendengaran, kesadaran penciuman dan yang lainnya juga memunculkan tanhā. Dari mata, telinga, hidung, lidah semuanya di sana ada tanhā. Jadi tanhā ini terjadi ada melalui mata, kemudian tanhā ini juga ada dalam kesadaran.

Tanhā ada pada saat terjadi kontak. Tanhā juga ada dalam perasaan. Tanhā juga ada di dalam motivasi kita. Jika kita bisa menyingkirkannya, kita bisa menyingkirkan tanhā, maka tidak akan ada lagi kerinduan. Tidak akan ada lagi kilesa. Penderitaan pun akan berakhir. Para yogi banyak memiliki ingatan karena tanhā dan akusala. Anda mengingat banyak hal, kemudian ada motivasi, ada investigasi, ada pikiran, ada perasaan, semua ini karena adanya tanhā.

Anda misalnya tetap selalu memikirkan tentang seseorang, kemudian memikirkan tentang suara, sehingga di malam hari ketika anda mau tidur, anda tidak bisa tidur, karena pikiran ini tetap selalu memikirkan hal itu.

Ketika kita bisa mencabut, menyingkirkan tanhā, maka pikiran-pikiran negatif pun bisa kita singkirkan. Demikian pula ingatan-ingatan yang negatif bisa kita cabut, bisa kita singkirkan. Termasuk penglihatan terhadap sesuatu, bisa kita singkirkan. Jika anda bisa memahami secara logis, maka anda akan bisa mengerti ceramah Dhamma yang diberikan Sayadaw pada malam hari ini. Misalnya ada cerita tentang orang yang ketakutan terhadap hantu, padahal ia sendiri belum pernah melihat hantu. Ia hanya mendengar cerita dari orang yang mendengar ada hantu di pekuburan, ada hantu di rumah itu. Hanya dengan mendengar cerita tentang hantu saja, memunculkan ketakutan. Kemudian ketakutan ini, ada dalam ingatannya, dan perasaannya pun menjadi sangat ketakutan. Ketika terjadi kontak melalui mata, telinga, atau pun melalui pikiran, selalu memunculkan hantu, selalu ada ketakutan pada hantu.

Jadi kalau ada dalam pikiran, anda akan selalu memikirkan tentang hantu itu. Kalau anda berulang-ulang memikirkan tentang hantu, ketakutan anda terhadap hantu ini akan menjadi-jadi. Walaupun di rumah, misalnya sudah dikunci semuanya, tetapi karena ketakutan itu, anda tetap saja merasa melihat atau pun mendengar. Ini karena anda tidak bisa menyingkirkannya, anda menjadi takut sekali. Banyak yogi yang tidak bisa menyingkirkan ingatan atau sanna, terhadap ketakutan sehingga menjadi sangat takut. Ketika ada tanhā, sesungguhnya di sana ada dosa.

Di sini memang Buddha menekankan hanya pada tanhā, dan dalam taṇhā sesungguhnya ada dosa. Yogi jika ada taṇhā, dan ia tidak bisa menyingkirkannya, ia akan terus berpikir tentang hal itu. Ini terjadi karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki, sehingga sulit untuk menjelaskan padanya. Sayadaw menceritakan ada seorang yogi di center Sayadaw, yang memiliki banyak pikiran dan ia selalu mengatakan, selalu berpikir, bahwa para yogi lain yang ada di center membencinya. Ketika yogi ini bercerita pada Sayadaw, Sayadaw

mengatakan kamu harus melakukan pencatatan, melakukan pengamatan, dan yogi itu menjawab, oh tidak-tidak, saya harus membalas. Oleh karenanya dia membawa banyak batu di kantongnya, karena ia merasa banyak yogi yang membencinya. Ia mengkhawatirkan kalau ia diserang, maka ia membawa batu, sehingga ia bisa menyerang balik. Sayadaw sudah mengatakan, ketika muncul ketakutan seperti itu harus melakukan pengamatan, ia tetap menjawab, tidak, tidak, saya harus membalasnya. Yogi ini diliputi oleh ketakutan yang sangat kuat. Pada suatu hari ia mengunci dirinya di dalam kamar, berhari-hari, sehingga akhirnya pihak center harus membongkar atap untuk mengeluarkannya.

Banyak cerita seperti hal itu yang terjadi pada yogi untuk jangka waktu lama. Sayadaw menceritakan, ada juga yogi yang masuk ke desa kemudian tidur di jalan. Sayadaw menceritakan, pada suatu kali ada seorang yogi yang sangat terpelajar. Ia menyelesaikan pendidikannya di Inggris, dan berbahasa Inggris sangat baik. Pada suatu hari, ia berpamitan, ia akan menyelesaikan retretnya dan ia akan pergi. Kemudian diijinkan, paspornya dikembalikan, juga uang dan yang lainnya dikembalikan. Pada waktu itu ada penduduk desa yang melapor ke center, melapor pada Sayadaw, bahwa ia melihat seseorang tidur di semak-semak. Penduduk desa itu menanyakan apakah Sayadaw kehilangan yogi, karena ia melihat yogi di semak-semak dan mandi di sungai. Orang itu mengatakan itu bukan yogi sini tetapi yogi luar negeri. Jadi ternyata yogi yang pamit 5 hari yang lalu, masih berada di sana, sampai akhirnya pihak center harus memberitahukan kepada polisi, dan yogi tadi ditanya sampai akhirnya dikirim kembali ke negaranya. Ini terjadi karena pada waktu yogi itu mempraktikkan meditasi, ia tidak bisa melakukan pengamatan pada sanna, ia tidak bisa mencabut sañña ini, sehingga perasaannya kuat, juga imajinasinya, serta suara yang ada dalam pikirannya. Ini terjadi karena kemelekatannya, dan juga karena ingatannya, sehingga motivasinya, ingatannya, pikirannya, menganggap hal yang negatif itu selalu datang.

Jika kita bisa mencabutnya, maka kita bisa menyingkirkan hal itu. Misalnya kita memiliki kebencian terhadap seseorang, akan selalu memunculkan gambar tentangnya, suara tentangnya. Ini akan bisa kita

akhiri, jika kita bisa melakukan pengamatan dengan baik. Jadi apakah itu akhir sejati dari penderitaan, yaitu kalau kita bisa mencabut, menyingkirkan tanhā, dari mata, telinga, hidung dan yang lainnya, juga ketika bisa menghilangkan penglihatan terhadap objeknya, pendengaran terhadap objeknya. Jika kita bisa mencabut, menyingkirkan taṇhā, maka pada saat itulah penderitaan akan betul-betul diakhiri.

Oleh karena itu pada saat anda mempraktikkan meditasi, apakah praktik anda maju atau tidak, anda haruslah menilai dengan cara seperti di atas. Ketika anda melihat anicca, dukkha dan anatta, ketika ada pikiran, maka pikiran itu akan segera lenyap. Juga ketika ada melihat gambaran-gambaran, anda melakukan pengamatan, gambaran-gambaran itu juga akan segera lenyap. Demikian juga terhadap pendengaran pada suara, anda amati langsung lenyap. Jika anda telah mengalami kemajuan dalam praktik meditasi, maka objek apa pun yang muncul tidak akan bertahan lama.

Begitu anda bisa melihat seperti itu, tidak akan ada seorang pun yang bisa menganggu latihan meditasi anda. Ketika anda melihat sesuatu, mendengarkan suara, atau pun tubuh anda bergoyang, miring, apa pun tidak akan ada yang bisa mengganggu meditasi anda. Karena semuanya anda lakukan dengan pengamatan, misalnya melihat-melihat, ketika anda melihat objeknya, anda melakukan pengamatan dan akan segera lenyap. Pada waktu misalnya melihat tersenyum, lebih tersenyum lagi karena adanya kemelekatan, kalau anda amati juga akan segera berakhir. Demikian juga kalau misalnya anda melihat hantu yang menakutkan, misalnya tanpa mata, tanpa kepala, atau pun tanpa tangan, jika anda bisa melakukan pengamatan, maka semua perasaan ketakutan itu bisa anda atasi. Kalau anda sudah bisa sampai tahapan ini, yaitu bisa melakukan pengamatan, akan sangat membantu dalam praktik meditasi anda.

Sayadaw menceritakan ketika Sayadaw mempraktikkan meditasi dulu, Sayadaw melihat banyak sosok menderita di neraka, di apāya, di niraya. Pada waktu itu Sayadaw meragukan, apakah ini hanya bayangan saja, ataukah ini hanya ada di pikiran saja, ataukah betul-betul Sayadaw melihatnya. Pada saat itu Sayadaw langsung

berpikir harus langsung melakukan pengamatan, lalu Sayadaw mengamatinya. Pada saat pertama melihat gambaran tentang neraka atau apāya ini memang menakutkan, Sayadaw merasa takut. Pada waktu itu Sayadaw ada keinginan untuk membuka mata beliau, untuk melihat apakah ini betul-betul sejati atau tidak. Sayadaw ingin melihat mereka yang menderita di neraka atau di apāya, Sayadaw ingin membuka mata beliau, tetapi akhirnya Sayadaw memutuskan tidak, harus melakukan pengamatan yaitu melihat-melihat-melihat. Jadi setiap kali ada keinginan untuk membuka mata, Sayadaw mengingatkan diri beliau sendiri, jangan buka mata-jangan buka mata-amati-amati.

Dengan cara demikian, dengan cara mengamati, akhirnya gambaran-gambaran itu menyingkir dan lenyap. Kemudian di kesempatan lain, Sayadaw merasa melihat sosok dewata, ada 2 sosok. Sayadaw merasa pernah melihat sosok gambar itu di pagoda. Saat itu yang Sayadaw lihat adalah sosok dewa seperti yang Sayadaw lihat di pagoda. Sayadaw seperti tidak bisa membedakan apakah itu sosok dewa sejati ataukah Sayadaw melihat gambaran yang pernah beliau lihat di pagoda. Waktu itu Sayadaw juga hanya melakukan pengamatan saja, melihat-melihat-melihat.

Di lain kesempatan, pada saat Sayadaw mempraktikkan meditasi, Sayadaw merasa kepala disentuh oleh seseorang, kemudian diputar, patah, berdarah-darah dan jatuh di lantai dengan berlumuran darah. Sayadaw ingin membuka mata beliau untuk melihat, tetapi Sayadaw mengingatkan diri untuk melakukan pengamatan. Jadi Sayadaw bertekad apa pun yang dilihat, tidak akan membuka mata beliau. Karena kalau membuka mata artinya Sayadaw kalah. Jadi Sayadaw hanya melakukan pengamatan saja. Takut-takut, misalnya, melihat-melihat, pengamatan dilakukan selama 1 jam meditasi duduk, Sayadaw sama sekali tidak membuka mata beliau, dan Sayadaw bisa mengatasi hal itu.

Di lain kesempatan pada saat Sayadaw melakukan meditasi duduk, Sayadaw merasa bahu Sayadaw disentuh seseorang, dan nama Sayadaw dipanggil. Pada waktu itu Sayadaw berpikir, siapa yang memanggil. Apakah Sayadaw perlu membuka mata, kemudian

Sayadaw mengatakan tidak-tidak, kamu adalah seorang yogi. Sayadaw kemudian mengatakan demikian, kalau memang itu panggilan dari seseorang, maka ia akan menyentuh, dan memanggil lagi, untuk kali yang kedua. Kemudian Sayadaw merasa ada yang memegang bahu lagi dan memanggil nama beliau.

Kemudian Sayadaw berkata, kalau betul-betul Sayadaw dipanggil seseorang, maka ia akan melakukan panggilan yang ketiga. Dan jika panggilan yang ketiga ini terjadi, Sayadaw akan membuka mata beliau. Dan kenyataannya tidak ada panggilan yang ketiga. Kadang-kadang merasa ada seseorang di dekatnya, di belakangnya, tersenyum, kemudian bisa melihat dewa atau mendengar suara. Sayadaw mengatakan, seperti yang Sayadaw alami, ada seseorang yang memanggil, tetapi ternyata tidak ada siapa pun, walau suara itu terdengar sangat jernih. Kalau kita tidak bisa melakukan pengamatan, maka akan menimbulkan ketakutan. Apabila kita bisa melakukan pengamatan, semuanya akan baik-baik saja.

Di center Sayadaw, Sayadaw berdiam di kuti, di atas gunung. Itu adalah kuti pertama ada di atas gunung. Ketika Sayadaw mulai dengan center beliau, 2 tahun kemudian ada yogi yang mendanakan kuti itu. Kuti di atas gunung ini berada sangat jauh dari kuti yogi. Banyak orang yang mengatakan jangan berdiam di sana, karena di sana banyak hantu. Sayadaw menjawab tidak menjadi persoalan. Di malam hari betul-betul Sayadaw mendengar seperti Sayadaw dipanggil. Sayadaw berpikir siapa yang memanggil. Lalu perlukah pintu dibuka atau tidak.

Akhirnya Sayadaw membuka pintu dan tidak ada seorang pun di sana. Pada waktu itu Sayadaw mengkhawatirkan kalau-kalau ada yang datang. Sayadaw menceritakan bahwa dari sejak muda, Sayadaw tidak dihinggapi ketakutan. Jadi Sayadaw tetap membuka pintu dan ternyata memang tidak ada seorang pun di sana. Ketika anda sedang mempraktikkan meditasi, anda akan melihat banyak sekali objek. Anda melihat bayangan-bayangan, gambaran-gambaran, mendengar suara, muncul banyak ingatan, banyak cerita. Kalau anda melihat anicca, dukkha dan anatta, maka semuanya itu akan bisa berlalu. Dan akhirnya tidak akan muncul lagi hal-hal seperti itu.

Ketika kita dikuasai oleh taṇhā, maka kita akan bisa melihat banyak objek melalui kesadaran penglihatan, melalui kontak mata, juga dari sanna atau ingatan, cetanā atau motivasi kita, kita bisa seperti betul-betul melihatnya. Tetapi kalau kita bisa melakukan pengamatan, maka kita sungguh bisa mengakhiri penderitaan ini.

Oleh karenanya, Buddha bersabda bahwa untuk mengakhiri penderitaan, kita harus betul-betul menyingkirkan taṇhā. Karena di mana ada taṇhā di situ akan muncul penderitaan. Di mana tidak ada taṇhā, di situ penderitaan akan berakhir.

Sadhu Sadhu Sadhu

23

Jalan Mulia Beruas Delapan

Para bhikkhu, apakah jalan/praktek yang sejati untuk mengakhiri penderitaan?

Ini adalah Jalan Mulia Beruas Delapan. Apakah itu? Mereka adalah:

1. *Sammā diṭṭhi (Pengertian Benar)*
2. *Sammā saṅkappa (Pikiran Benar)*
3. *Sammā vācā (Ucapan Benar)*
4. *Sammā kammanta (Perbuatan Benar)*
5. *Sammā ājīva (Mata Pencaharian Benar)*
6. *Sammā vāyāma (Usaha Benar)*
7. *Sammā sati (Perhatian Murni Benar)*
8. *Sammā samādhi (Konsentrasi Benar)*

Sekarang apakah pengertian benar? Yaitu pemahaman tentang dukkha nana. Memahami tentang dukkha, mengetahui sebab adanya dukkha, juga memiliki pengetahuan tentang sebab dukkha itu, dan tahu bagaimana cara mengakhiri dukkha. Kita memiliki pengetahuan, kita memiliki pemahaman, bagaimana praktik untuk mengakhiri dukkha. Inilah yang dimaksudkan dengan pandangan benar.

Tentang sammā diṭṭhi, di sini Buddha memberikan penjelasan lebih lanjut. Kita mengetahui adanya dukkha, kita memiliki pemahaman tentang itu, kita memahami penyebab dukkha, tahu tentang berakhirnya dukkha, dan tahu praktik untuk mengakhiri dukkha. Ketika anda memiliki pengetahuan ini, anda disebut memiliki pandangan benar. Tetapi dalam bahasa Pāli, diberikan banyak penjelasan tentang pandangan benar. Sebagai seorang Buddhist, ketika anda menyakini tentang kamma dan hasilnya, anda dikatakan memiliki pandangan benar. Di sini, tidak hanya anda memiliki

keyakinan tentang kamma dan hasilnya, tetapi anda juga memahami tentang dukkha, tentang kehidupan kita yang membawa dukkha, bahwa batin dan jasmani itu menimbulkan dukkha.

Kehidupan ini adalah dukkha, kita tidak bisa selalu memenuhi semua pengharapan kita. Andai pun bisa ada yang terpenuhi tetapi tidak bisa selalu. Kita harus mengikuti apa yang terjadi dengan 5 gugus kehidupan atau 5 khanda kita, yaitu dukkha. Tidak hanya itu, tetapi banyak jenis dukkha lainnya, mungkin karena ekonomi, keluarga dan kesehatan. Ketika anda praktik, dan anda memahami dengan jelas, bahwa kehidupan ini menimbulkan dukkha, maka saat itu anda dikatakan memiliki sama ditthi.

Sebagai seorang sotāpaññā, mereka tidak akan memiliki kehidupan lebih dari 7 kali kehidupan lagi. Seorang sakadāgāmī tidak lebih dari 1 kali kehidupan. Seorang ānāgami tidak lebih dari 1 kali kehidupan. Setelah itu penderitaan akan berakhir, karena mereka telah memahami sebab dukkha. Mereka tidak memiliki pengharapan untuk memperoleh kehidupan lagi. Sebelum sampai pada tataran ini, karena adanya avijjā dan tanhā, orang berharap akan adanya kehidupan dan kehidupan lagi. Ini penyebab dukkha tidak bisa segera berakhir. Ketika anda telah memahami Dhamma, sebagai sotāpaññā tidak akan lebih dari 7 kali kehidupan lagi, sakadāgāmī tidak lebih dari 1 kali kehidupan, ānāgami tidak lebih dari 1 kali kehidupan, dan sebagai arahat tidak memiliki kehidupan lagi, tidak akan ada kehidupan lagi, karena beliau semua telah memahami dukkha.

Kita mengetahui penyebab adanya dukkha. Jika anda benar-benar memahami, benar-benar memiliki pandangan benar, maka anda akan mengetahui bahwa sebab dukkha itu sesungguhnya adalah nafsu keinginan, kerinduan atau tanhā. Anda tahu bagaimana cara mengakhiri penderitaan ini. Akhir dari penderitaan adalah tidak adanya tanhā, tidak ada dukkha lagi. Ini adalah dukkha nirodha. Sekarang bagaimanakah cara mengakhiri penderitaan? Praktik apakah yang harus dijalankan? Pelaksanaan jalan mulia beruas 8. Ketika anda mengetahui tentang dukkha, penyebab dukkha, akhir dukkha, dan praktik untuk mengakhiri dukkha, maka dikatakan bahwa anda memiliki sammā diṭṭhi atau pandangan benar.

Bhikkhu sekarang apakah sammā saṅkappa atau pikiran benar? Ini adalah pikiran kusala, pikiran penuh mettā, pikiran karunā itulah pikiran benar. Orang umumnya memiliki banyak pikiran akusala, memiliki nafsu keinginan indrawi, memiliki keinginan untuk balas dendam. Tetapi ketika memiliki pikiran benar, pikiran mettā, ingin membantu, ingin mengajar pada yang lain dan pikiran karunā. Kalau tidak memiliki pikiran karunā, maka ada kecenderungan untuk mencelakai pihak lain. Inilah yang dimaksudkan dengan pikiran benar.

Bhikkhu apakah ucapan benar itu? Banyak orang memiliki kecenderungan mengatakan sesuatu yang tidak benar atau berbohong, mencaci maki, berkata-kata kasar, dan kerap kali mengucapkan hal-hal yang tidak berguna. Orang memiliki kecenderungan untuk berbohong, memfitnah, berkata-kata kasar, dan berbicara yang tidak bermanfaat. Kalau anda memiliki sammā vācā, maka tidak akan mengucapkan kata-kata bohong, fitnah, kasar atau pun yang tidak berguna. Pada saat itu anda dikatakan memiliki sammā vācā atau ucapan yang benar.

Bhikkhu, apakah perbuatan benar? Perbuatan benar adalah menahan diri untuk tidak melakukan pembunuhan, menahan diri untuk tidak mengambil barang yang tidak diberikan, menahan diri untuk tidak melakukan perzinahan. Inilah yang disebut dengan perbuatan benar.

Bhikkhu, apakah mata pencaharian benar? Di sini para ariya savaka, mereka tidak melakukan mata pencaharian yang berhubungan dengan hal-hal yang tidak pada tempatnya, misalnya mata pencaharian yang melibatkan pembunuhan atau menimbulkan penderitaan bagi pihak lain. Para ariya savaka tidak akan melakukan mata pencaharian seperti itu. Mata pencahariannya tidak mencelakai siapa pun, tidak membunuh. Jika melakukan perdagangan, ini pun perdagangan yang baik, yang tidak menimbulkan penderitaan pada pihak lain. Inilah mata pencaharian benar.

Bhikkhu, apakah yang dimaksudkan dengan usaha benar? Bhikkhu yogi, untuk akusala yang belum terjadi, anda haruslah berusaha, mengerahkan usaha agar mereka tidak terjadi. Kemudian

untuk akusala yang sudah terjadi, yang sudah ada, misalnya lōbha, dosa, dan moha, anda harus berusaha untuk menyingkirkannya. Kemudian untuk kusala yang belum ada, anda harus berusaha untuk mengerahkan, melakukan kusala itu. Lalu untuk kusala yang anda telah memilikinya, anda harus terus berusaha agar jangan kehilangan, dan anda berusaha untuk meningkatkannya dengan pengerahan usaha. Inilah yang dimaksudkan dengan samma vayama atau usaha yang benar.

Di sini Buddha memberikan penjelasan tentang sammā vayama, yaitu untuk akusala yang belum terjadi haruslah berusaha, mengerahkan usaha, jangan sampai terjadi. Kemudian untuk akusala yang sudah terjadi, misalnya sudah ada lōbha, dosa, moha, ketidak bahagian, maka kita harus berusaha untuk menyingkirkannya. Kita harus melakukan pengerahan usaha saat kita melakukan pengamatan pada waktu bermeditasi, misalnya kembang kempis, atau objek yang lainnya, kita harus berusaha untuk bisa mencabut beberapa akusala yang ada. Ketika dalam diri kita ada lōbha, dosa, dan moha, kita janganlah cemas, kita hanya perlu mengerahkan usaha. Jika dalam satu bulan kita belum bisa menyingkirkan lōbha, dosa, dan moha, maka kita harus mempraktikkannya selama 2 bulan. Kalau 2 bulan belum bisa menyingkirkan lōbha, dosa, dan mōha, maka kita harus mempraktikkannya selama 3 bulan. Kita harus mengerahkan usaha dengan gigih, memiliki keputusan yang mantap, ketika kita mempraktikkan meditasi. Sesungguhnya praktik meditasi ini bukan untuk mendapatkan uang, tetapi kita mempraktikkan meditasi untuk bisa menyingkirkan akusala. Ajaran yang diberikan Buddha sungguh sangat sempurna. Kalau kita mau mempraktikkannya, kita bisa menyingkirkan lōbha, dosa, dan mōha.

Apa yang diajarkan Buddha dalam 4 landasan perhatian murni, sungguh sangat sempurna, anda harus mempratikkanya. Pada umumnya orang memiliki kemelekatan terhadap akusala, yaitu lōbha, dosa, dan moha. Ketika kita memiliki lōbha, dosa, dan mōha, dan kita menganggap ini adalah sesuatu yang wajar-wajar saja dalam kehidupan, kita tidak merasa menderita karenanya. Tetapi sesungguhnya adanya lōbha, dosa, dan mōha ini benar-benar menimbulkan penderitaan. Ketika anda marah, anda tahu, maka

sesungguhnya kemarahan itulah penderitaan. Bahkan kemarahan yang sedikit saja, anda akan bisa merasa tidak berbahagia.

Apabila anda mampu melihat dengan jelas, melihat dengan jernih, maka anda akan melihat bahwa pikiran anda tidak damai lagi. Demikian juga kecemasan, ketidak-bahagiaan, atau pun mana/kesombongan, juga akan menimbulkan banyak penderitaan. Pada saat ada lōbha, dosa, dan moha, maka menyebabkan banyak penderitaan. Jika anda benar-benar memahami, maka anda bisa melihat lōbha, dosa, dan mōha menimbulkan penderitaan. Pada saat yogi memiliki pikiran yang jernih, pada waktu ada beberapa akusala muncul, anda akan bisa melihatnya. Anda akan bisa melihat kemunculan lōbha, dosa, dan mōha, dan anda akan bisa melihat bahwa anda merasa tidak damai lagi, terutama jika anda tidak memiliki perhatian murni yang baik, anda akan bisa melihat hal itu.

Sayadaw menceritakan, sebelum beliau mempraktikkan meditasi, beliau terbiasa membaca koran berbahasa Myanmar yang diterbitkan oleh pemerintah Myanmar. Sayadaw selalu merasa marah, merasa tidak berbahagia. Tetapi tetap saja Sayadaw menikmati membaca koran. Sayadaw merasa Sayadaw harus mendukung orang dan negara Myanmar, karenanya memunculkan kemarahan, dan ini menimbulkan banyak sekali penderitaan.

Tetapi sekarang setelah Sayadaw mempraktikkan meditasi, ketika Sayadaw membaca koran, beliau memiliki sikap yang berbeda, tidak timbul kemarahan lagi. Tetapi beberapa berita, seperti berita kriminal atau berita buruk, tetap menimbulkan pikiran yang tidak jernih. Jadi sejak tahun 1996, Sayadawa sudah tidak pernah membaca berita atau membaca koran lagi. Ketika muncul internet, Sayadaw juga tidak betul-betul menggunakannya, hanya pada saat misalnya Sayadaw berada di bandara. Tetapi ternyata ini hanya memunculkan pikiran akusala saja. Jadi sejak 3 tahun yang lalu, Sayadaw sudah menghentikan penggunaaan internet.

Penggunaan internet hanya menyebabkan pikiran mengembara, dan menimbulkan ketidak tenangan. Ketika anda memiliki konsentrasi yang baik, pada saat akusala muncul, anda akan

melihat dalam pikiran anda tidak ada kedamaian lagi. Anda harus mengerahkan usaha untuk menyingkirkannya, agar akusala ini, lōbha, dosa, moha bisa disingkirkan. Pada waktu misalnya akusala itu akan muncul, anda pun bisa menghentikannya.

Para yogi yang mempraktikkan meditasi, bisa melihat kusala yang sebelumnya tidak dimiliki, sekarang ketika mempraktikkan meditasi selama 1 jam, ternyata bisa berdiam bersama objeknya, dan tidak ada akusala, juga mampu melihat dukkha, anicca dan anatta. Pikiran anda menjadi lebih maju dalam jalur kusala. Anda harus mengerahkan usaha anda agar kusala anda menjadi lebih stabil lagi dan tidak akan lenyap.

Pada saat anda mengerahkan usaha anda dengan gigih, anda akan mampu melihat pengetahuan-pengetahuan pandangan terang, satu demi satu. Lalu anda mengerahkan usaha yang lebih lagi, anda akan mampu melihat lokuttara kusala. Pada saat anda mengerahkan usaha, kusala yang awalnya belum ada, dengan pengerahan usaha anda akan muncul kusala, dan kusala itu akan stabil dan bisa menjadi lebih kuat. Anda haruslah mempraktikkan pengerahan usaha seperti tersebut di atas. Itulah sammā vayama. Ketika kita membahas tentang sammā vayama, kita harus membahas banyak hal. Di sini kita membahas usaha yang benar untuk menyingkirkan akusala, dan membuat akusala jangan sampai terjadi. Lalu kusala yang belum ada haruslah dikembangkan dan yang sudah ada harus lebih digiatkan. Inilah pengerahan usaha yang benar atau sammā vayama.

Para yogi setiap hari mempraktikkan meditasi dengan tujuan untuk menyingkirkan dan mencabut akusala dan menghimpun kusala. Para yogi mengerahkan usaha agar kusala lebih maju, lebih berkembang, dan akusala menjadi berkurang. Para yogi harus mengerahkan usaha agar akusala ini tidak muncul lagi. Andai pun akusala itu muncul, para yogi bisa dengan mudah melakukan pengamatan dan mereka akan menyingkir. Ketika para yogi bisa duduk selama 1 atau 2 jam, ini menandakan kusala para yogi mengalami kemajuan. Juga pikiran yang diliputi kemarahan, sekarang menjadi lebih singkat dan lebih singkat lagi. Pada saat para yogi mengerahkan usaha, para yogi bisa mendapatkan kamma vacara, rupa

vacara, dan arupa vacara. Di sini anda dalam kamma vacara, anda mendapatkan banyak kusala untuk sampai di kamma vacara. Lalu jika anda mempraktikkan samatha, anda bisa mendapatkan rupa vacara, juga arupa vacara, ini jika anda mempratikkan samatha. Jika anda tetap mengerahkan usaha anda dengan gigih, maka lokuttara kusala anda akan berkembang. Jika lebih berkembang lagi, anda akan mencapai lokuttara kusala yang tertinggi. Anda bisa melihat anicca, dukkha dan anatta. Anda akan lebih maju lagi. Kusala anda akan lebih maju, dan pikiran kusala anda juga akan menjadi lebih kuat.

Anda bisa tinggal bersama objek anda untuk waktu yang lama, karena adanya usaha yang gigih. Jadi anda harus mengerahkan usaha yang gigih, untuk menyingkirkan atau mencabut akusala, sehingga kusala anda menjadi lebih maju lagi. Anda jangan sampai mengerahkan usaha yang salah. Setiap saat anda harus menggunakan usaha yang benar. Dengan usaha benar, praktik anda akan mengalami kemajuan, dan kilesa anda akan berkurang. Ketika anda praktik, tetapi kilesa anda tidak bisa berkurang, ini karena anda mengerahkan usaha yang salah. Anda masih tetap mencari-cari dan anda masih tetap bertanya-tanya. Dengan cara seperti itu, anda tidak akan bisa mengurangi akusala. Anda harus mengerahkan usaha yang benar, sehingga praktik meditasi anda bisa mengalami kemajuan. Apabila anda mengerahkan usaha yang benar, anda bisa melakukan pengamatan untuk menyingkirkan akusala. Dan kusala anda akan lebih maju kalau anda menggunakan usaha yang benar.

Sadhu Sadhu Sadhu

24

Perhatian Murni

Bhikkhu, apakah yang dimaksudkan dengan perhatian murni benar? Di sini para Bhikkhu, para yogi melakukan pengamatan tubuh sebagai tubuh dengan pengerahan usaha yang gigih, pemahaman yang jernih, serta perhatian murni untuk mencabut, menyingkirkan lōbha, dosa dan mōha.

Para Bhikkhu yang melakukan pengamatan sebagai pengamatan dengan pengerahan usaha yang gigih, pemahaman yang jernih, serta perhatian murni, maka bisa melakukan pencabutan terhadap lōbha, dosa, dan mōha. Para Bhikkhu melakukan pengamatan terhadap pikiran sebagai objek pikiran dengan pengerahan usaha yang gigih, pemahaman yang jernih, serta perhatian murni, maka bisa melakukan pencabutan terhadap lōbha, dosa, dan mōha. Para Bhikkhu melakukan pengamatan terhadap objek dhamma sebagai objek dhamma dengan pengerahan usaha yang gigih, pemahaman yang jernih, serta perhatian murni, maka bisa melakukan pencabutan terhadap lōbha, dosa, dan mōha.

Ketika kita memulai ceramah tentang Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Buddha telah memberikan Udesa secara ringkas, tentang 4 landasan perhatian murni. Sayadaw telah menjelaskannya secara rinci, dan sekarang Sayadaw akan memberikan penjelasan lebih lanjut, tentang melakukan pengamatan terhadap tubuh, melakukan pengamatan terhadap perasaan, pikiran maupun objek dhamma dengan pengerahan usaha yang gigih, pemahaman yang jernih serta perhatian murni, sehingga tidak ada lōbha, dosa dan mōha di sana.

Jika anda memahami instruksi dengan baik, maka sesungguhnya meditasi ini tidaklah sulit. Pagi ini Sayadaw memberikan bimbingan kepada para yogi yang interview, jika anda

mengetahui, ada pikiran yang mengembara, itu baik-baik saja. Ketika tidak ada pikiran yang mengembara anda juga mengetahuinya. Ketika ada konsentrasi yang baik, anda mengetahui. Ketika anda tidak memiliki konsentrasi, anda juga mengetahuinya. Ketika anda bisa mengerahkan usaha yang gigih, anda mengetahuinya.

Ketika anda dihinggapi thina-midha anda juga mengetahuinya. Kemudian jika pikiran anda tidak ada kedamaian, anda juga mengetahuinya. Ketika muncul kemarahan, kesedihan, anda juga mengetahuinya. Dan pada saat tidak ada kondisi seperti itu, anda juga mengetahuinya. Pada saat anda diliputi oleh nafsu keinginan, anda juga mengetahuinya. Pada saat anda diliputi oleh kedamaian, anda mengetahuinya juga. Pada saat tidak ada kedamaian, anda juga mengetahuinya. Pada saat anda cemas, anda juga mengetahuinya. Tampaknya ini adalah sesuatu yang mudah, tetapi kenyatannya tidaklah semudah itu. Apabila ini sangat mudah, maka kita bisa menyingkirkan, mencabut kilesa atau kekotoran batin kita. Pada saat kita diliputi mana atau kesombongan, anda mengetahuinya. Pada saat tidak ada māna, anda pun mengetahuinya. Jika anda benar-benar memahami instruksi ini, seandainya anda merasa gila, anda mengetahuinya. Pada saat anda tidak merasa gila, anda pun mengetahuinya. Yang menjadi persoalan adalah jika anda gila, tetapi anda tidak mengetahuinya.

Pada saat anda diliputi kemarahan, anda mengetahuinya. Jika anda diliputi kemarahan, tetapi anda tidak mengetahuinya, ini akan menjadi persoalan. Pada saat anda diliputi oleh pikiran penuh lōbha, anda mengetahuinya. Tetapi jika anda diliputi oleh pikiran lōbha dan anda tidak mengetahuinya, ini yang akan menyebabkan persoalan. Buddha menjelaskan agar para yogi melakukan pengamatan terhadap tubuh, misalnya kembang kempis, angkat, dorong, letakkan dengan pengerahan usaha yang gigih, pemahaman yang jernih, dan perhatian murni yang baik, sehingga tidak muncul lōbha, dosa dan mōha. Pada saat mengamati perasaan, ketika anda merasa berbahagia atau pun menderita, anda pun harus mengamatinya. Timbul atau muncul penderitaan karena sesungguhnya kita ini memiliki badan dan jasmani. Jika anda memiliki kilesa, maka penderitaan itu akan menjadi

berbeda, karena anda melakukan penolakan atau anda melekat padanya.

Para Buddha dan Arahat masih memiliki penderitaan yaitu penderitaan jasmani. Ketika jasmani atau tubuh ini mengalami penderitaan, batin atau pikirannya sama sekali tidak mengalami penderitaan. Sehingga tidak membuat akusala yang baru lagi. Para yogi ketika mengalami penderitaan, timbul ketidak-sukaan padanya, sehingga memunculkan lōbha, dosa, dan mōha. Demikian pula ketika anda menyukainya, anda menginginkan lebih dan lebih, sehingga memunculkan lōbha, dosa, dan mōha. Sesungguhnya apakah perasaan itu perasaan yang menyenangkan ataukah perasaan yang tidak menyenangkan, hanyalah harus diamati saja. Demikian pula ketika melakukan pengamatan terhadap pikiran, hanya harus mengamatinya saja. Entah itu pikiran yang mengembara atau pun berpikir. Kalau anda hanya mengamati saja, maka tidak akan memunculkan lōbha, dosa dan mōha. Demikian pula terhadap penglihatan atau pun pendengaran.

Yang dimaksudkan dengan perhatian murni yang benar adalah melakukan pengamatan seperti apa adanya. Jika praktik meditasi anda telah mengalami kemajuan, maka pikiran yang mengembara, pikiran yang berpikir, tidak usah anda harapkan pun mereka akan berkurang, secara otomatis mereka akan berkurang dengan sendirinya. Perhatian murni yang benar adalah melakukan pengamatan terhadap tubuh, perasaan, pikiran dan objek secara umum, dengan pengerahan usaha yang gigih, pemahaman yang jernih, dan perhatian murni yang benar, yang tidak akan menimbulkan lōbha, dosa, dan mōha.

Jika praktik anda telah mengalami kemajuan, anda akan mengetahuinya. Pada saat anda melakukan pengamatan terhadap tubuh, maka di sana tidak akan memunculkan lōbha, dosa, dan mōha. Pada saat anda melakukan pengamatan terhadap perasaan, juga tidak akan memunculkan lōbha, dosa dan mōha. Mereka hanya diamati lalu berakhir. Demikian pula pada waktu melakukan pengamatan terhadap pikiran atau objek-objek secara umum. Buddha menjelaskan, bahwa kita harus melakukan pengamatan terhadap tubuh, perasaan, pikiran atau objek umum dengan perhatian murni yang benar.

Bhikkhu, apakah yang dimaksudkan dengan konsentrasi benar? Buddha menjelaskan, para bhikkhu yogi, ketika mempraktikkan meditasi, jika ada konsentrasi yang baik, maka akan bebas dari kamma vitakka atau akusala, memiliki pīti sukha, ini adalah tentang jhāna. Di sini kita mempraktikkan vipassanā. Pada saat memiliki konsentrasi yang baik, kita akan terbebas dari nivārana kilesa. Pikiran akan menjadi tenang, bahagia, dan bisa berdiam di objeknya, misalnya gerakan kembang kempis. Ketika konsentrasi menjadi baik, maka pikiran bisa berdiam pada objeknya. Ketika anda memiliki perhatian murni, dan anda memiliki konsentrasi yang baik, anda akan mampu melihat batin dan jasmani ini selalu berubah, ada aniccā, dukkha, dan anattā.

Samādhi ini sendiri sesungguhnya memiliki banyak tingkatan, tetapi di sini Sayadaw tidak bisa menjelaskan secara terinci. Sayadaw akan menjelaskan secara ringkas. Yang dimaksudkan dengan samādhi adalah konsentrasi, yaitu ketika kita bebas dari nivārana kilesa, misalnya mengamati gerakan kembang kempis atau pada saat melakukan meditasi jalan, kita bisa sampai pada objeknya. Itulah yang dimaksudkan kita memiliki konsentrasi yang baik, atau konsentrasi benar.

Buddha menjelaskan inilah cara untuk menghentikan penderitaan, yaitu jalan mulia beruas 8, yang terdiri dari:

1. *Sammā Diṭṭhi (Pengertian Benar)*
2. *Sammā Saṅkappa (Pikiran Benar)*
3. *Sammā Vācā (Ucapan Benar)*
4. *Sammā Kammanta (Perbuatan Benar)*
5. *Sammā Ajīva (Mata Pencaharian Benar)*
6. *Sammā Vāyāma (Usaha Benar)*
7. *Sammā Sati (Perhatian Murni Benar)*
8. *Sammā Samādhi (Konsentrasi Benar)*

Inilah jalan untuk mengakhiri penderitaan.

Para bhikkhu, siapa pun yang mempraktikkan 4 landasan perhatian murni, dalam 7 tahun berturut-turut, bisa mencapai tataran

ānāgami atau bahkan bisa mencapai tataran arahat. 7 tahun terlalu lama, siapa pun yang mempraktikkan meditasi 4 landasan perhatian murni ini selama 6 tahun, 5 tahun, 4 tahun, 3 tahun, 2 tahun atau pun 1 tahun, bisa mencapai tataran anāgāmī atau arahat. Katakanlah 1 tahun itu terlalu lama, siapa pun yang mempraktikkan 4 landasan perhatian murni bisa mencapai tataran ānāgami atau arahat dalam 7 bulan. Jika ia mempraktikkan meditasi 4 landasan perhatian murni, jika 7 bulan terlalu lama, bisa dalam 6 bulan, 5, 4, 3, 2 atau pun 1 bulan. Bahkan 1 bulan terlalu lama, dalam ½ bulan pun mereka bisa mencapainya. Bahkan ½ bulan pun terlalu lama, mereka bisa mencapainya dalam 7 hari, bisa mencapai tataran ānāgami atapun arahat.

Para bhikkhu, inilah satu-satunya jalan untuk pemurnian para makhluk hidup, untuk melenyapkan duka cita, ratap tangis, penderitaan fisik, penderitaan mental, untuk mendapatkan pengetahuan yang sejati serta untuk mencapai Nibbāna, dengan mempraktikkan 4 landasan perhatian murni. Inilah satu-satunya cara. Ketika Buddha mengatakan ini, para bhikkhu langsung mengucapkan Sādhu Sādhu Sādhu.

Hari ini Sayadaw telah menyelesaikan penjelasan beliau tentang Mahāsatipaṭṭhāna Sutta. Dalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta ini memberikan penjelasan yang sangat lengkap terhadap bagaimana mempraktikkan meditasi perhatian murni. Buddha mengajarkan Mahāsatipaṭṭhāna Sutta ini secara rinci termasuk di dalamnya beliau mengajarkan tentang 4 kebenaran mulia. Jika anda benar-benar memahami bagaimana cara mempraktikkan meditasi ini, anda akan bisa melihat manfaatnya. Orang sekarang banyak yang mempertanyakan, apakah bisa menjadi atau mencapai tataran sotāpaññā, sakadāgāmī, ānāgami atau pun arahat. Di sini Buddha menyatakan sangat mungkin, jika anda memahami bagaimana cara mempraktikkannya. Buddha telah menjelaskan 4 landasan perhatian murni ini. Jika anda mengetahui bagaimana cara mempraktikkan 4 landasan perhatian murni ini, anda memiliki perhatian murni benar dan konsentrasi benar, maka anda pasti mencapainya.

Buddha tidak pernah mengucapkan sebagai tidak mungkin. Kalau tidak mungkin pasti Buddha tidak akan mengajarkannya.

Buddha memberikan ajaran ini dengan sangat jernih, semua bisa melihat manfaat itu. Ketika anda memiliki kemampuan, maka tidak ada seorang pun yang bisa menghentikan laju kemampuan meditasi anda. Buddha tidak mengatakan berapa derajat samadhi yang harus anda capai, Buddha hanya menyatakan anda harus memiliki konsentrasi benar. Buddha tidak menyatakan seberapa banyak konsentrasi yang harus dimiliki. Jika anda tahu bagaimana cara mempraktikkan, anda memiliki sammā vāyāma, sammā sati dan sammā samādhi, usaha benar, perhatian murni benar, dan konsentrasi benar, maka anda akan bisa melihat aniccā, dukkha, dan anattā.

Ketika anda mampu melihat dukkha, aniccā, dan anattā ini dengan lebih jernih lagi, maka anda akan melihat pengetahuan-pengetahuan ariya, dan anda bisa mencapai nibbāna. Setelah anda melihat dukkha, aniccā, dan anattā dengan jernih, maka pintu menuju Nibbāna sudah terbuka bagi anda. Pada saat anda melihat aniccā, dukkha, dan anattā dengan jernih dan anda memiliki keyakinan yang kuat, anda memiliki saddha, anda tetap melanjutkan mempraktikkan meditasi, maka anda pasti sampai pada Nibbāna. Setelah anda sampai udayabbaya ñana, maka pintu menuju nibbāna sudah terbuka bagi anda. Anda hanya tinggal mempraktikkan meditasi saja. Anda pasti akan menuju ke Nibbāna secara otomatis.

Memang pada saat ini banyak guru meditasi yang mengajarkan meditasi secara rumit, padahal Buddha menjelaskan secara jernih, secara jelas, sama sekali tidak membingungkan. Orang sekarang diliputi oleh kebingungan, dan orang lain membuat mereka menjadi lebih bingung lagi. Apabila anda benar-benar mengetahui, Buddha tidak pernah pernah menyatakan bahwa anda tidak bisa menjadi sotāpati, sakadāgāmī, ānāgami atau pun arahat, anda semua bisa mencapainya, pāling lama selama 7 tahun, dan pāling singkat selama 7 hari. Di dalam Bodhi Rajakumara Sutta, Pangeran Rajakumara bertanya kepada Buddha tentang seberapa lama murid Buddha bisa memahami ajaran beliau. Buddha kemudian menjelaskan bahwa jika murid beliau mempraktikkan di pagi hari, pada petang hari mereka sudah bisa menjadi ānāgami atau pun arahat. Dan ketika mereka mempraktikkan di petang hari, maka keesokan paginya mereka sudah bisa menjadi ānāgami atau pun arahat. Sekali lagi di sini

pangeran Bodi Rajakumara bertanya kepada Buddha, berapa lama murid Buddha bisa memahami ajaran beliau, yaitu Buddha memberikan penjelasan pāling lama 7 tahun, dan pāling singkat selama 1 minggu atau 7 hari.

Jika anda memiliki pemahaman terhadap ajaran Buddha dengan jernih, maka praktik anda akan selalu berlanjut, anda tidak ingin menghentikan praktik ini. Jika anda memahami dengan jelas, sesungguhnya ajaran ini adalah sangat sederhana, yaitu hanya melakukan pengamatan. Ketika anda memiliki sesuatu, anda mengetahuinya. Ketika anda tidak memilikinya, anda juga mengetahuinya. Dan ketika anda memiliki sesuatu, kewajiban anda hanyalah melakukan pengamatan. Kadang-kadang yogi yang mempraktikkan untuk waktu yang pendek, menginginkan tidak ada pikiran yang mengembara. Kemudian mereka berjuang dan bertarung, dan ini akan menimbulkan lebih banyak penderitaan pada dirinya.

Seharusnya anda duduk selama 1 jam, anda membuat keputusan yang mantap, yang kokoh, apa pun yang muncul anda akan hanya melakukan pengamatan saja. Pada saat anda benar-benar mengetahui bagaimana cara melakukan pengamatan, maka dalam meditasi anda akan memiliki perhatian murni yang baik, konsentrasi yang baik, dan pengamatan anda terhadap aniccā, dukkha, dan anattā akan menjadi lebih jernih pula. Anda akan bisa melihat bagaimana batin dan jasmani ini selalu berubah, sehingga nanti anda akan mampu melihat Nibbana. Anda akan melihat Magga Phala Nibbāna. Di sini kita menjelaskan dari sotāpatti, sakadāgāmī, ānāgami, arahat magga dan phala. Anda sudah mengetahui hal itu. Pada saat anda sampai pada titik anda memahami nibbāna, pada saat anda memahami nibbāna untuk yang pertama kalinya, pengamatan anda ini disebut sotāpatti magga phala. Jika untuk kedua kalinya anda melihat nibbāna, maka disebut sebagai sakadāgāmī magga dan phala. untuk ketiga kalinya anda melihat Nibbāna, maka disebut sebagai ānāgami magga dan phala. Dan ketika untuk keempat kalinya anda melihat Nibbāna, ini disebut sebagai arahata magga dan phala. Sebetulnya cukup anda mengetahui Nibbāna saja.

Pada saat anda pertama kali mengetahuinya maka pada saat itu tidak ada lagi sakkāya diṭṭhi dan vicikicchā. Tidak ada sakkāya diṭṭhi berarti di sana tidak ada lagi pandangan salah tentang aku. Kemudian tidak ada lagi keragu-raguan dalam diri anda. Untuk kedua kalinya anda melihat Nibbāna, maka lōbha, dosa dan mōha dalam diri anda menjadi lebih berkurang lagi. Untuk ketiga kalinya anda melihat Nibbāna, maka anda bisa menyingkirkan lōbha, dosa, dan mōha. Dan pada saat keempat kalinya anda melihat Nibbāna, anda bisa mencabut semua kilesa. Tidak akan ada lagi penderitaan di sana, tidak ada kemarahan, tidak ada delusi.

Yogi kita mengetahui tentang 16 tingkat pengetahuan pandangan terang. Ketika anda memiliki konsentrasi yang baik, perhatian murni yang baik, anda akan melihat aniccā, dukkha, dan anattā dengan jernih. Pada saat itu anda bisa mencapai Nibbāna. Sesungguhnya sangat sederhana ajaran Buddha ini, tetapi ada beberapa guru yang menjelaskan dengan cara menjelaskan Abhidhamma, yang menjadikan orang menjadi bingung. Belum praktik saja, sudah mengatakan bahwa itu sesuatu yang tidak mungkin. Mahasi Sayadawgyi berkali-kali menjelaskan bahwa praktik dengan cara ini kita bisa mencapai pengalaman-pengalaman magga dan phala. Ketika kita sudah mempraktikkan meditasi dan kita mampu melihat Dhamma, kita janganlah sombong. Ketika anda mencapai keberhasilan dalam praktik meditasi anda, itu tidak seperti keberhasilan anda di dalam dunia perdagangan. Di mana kemudian anda membeli mobil mewah, membeli rumah. Ini adalah lokiya. Ketika anda praktik dalam hal lokuttara, anda melihat Dhamma lebih dalam, maka anda akan menjadi lebih tenang, lebih sederhana, tidak perlu sombong.

Ketika anda melihat Dhamma lebih mendalam, maka batin atau pikiran anda akan menjadi lebih tenang, lebih damai. Orang yang melihat Dhamma tidak perlu menjelaskannya ke masyarakat kepada publik. Dalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Buddha menjelaskan orang bisa mencapai Nibbāna dalam 7 tahun atau pāling singkat dalam 7 hari. Di sini Sayadaw menjelaskan pada saat interview banyak yogi yang mencapai kemajuan. Anda hanya perlu tahu bagaimana cara melakukan pengamatan. Anda mempraktikkan meditasi 4 landasan

perhatian murni, pada saat anda melakukan meditasi duduk, meditasi jalan, maka anda akan bisa melihat manfaat dari praktik meditasi ini.

Sādhu Sādhu Sādhu

25

Bagaimana Cara Agar Meditasi Mengalami Kemajuan

Pada malam hari ini, Sayadaw akan memberikan ceramah tentang bagaimana mempraktikkan meditasi supaya anda bisa mengalami kemajuan.

Kitab Pāli menyebutkan ada 5 hal yang sangat penting untuk mencapai kemajuan dalam praktik meditasi. Mereka adalah :

1. *Saddhā*
2. *Viriya*
3. *Paññā*
4. *Kesehatan yang baik*
5. *Kejujuran*

Saddhā didefinisikan sebagai memiliki keyakinan pada Buddha serta ajaran Beliau, pada karma dan hasilnya. Apabila anda menyakini ajaran Buddha, ini merupakan satu hal yang sangat penting, karena dengan adanya keyakinan ini, keyakinan kepada Buddha, Dhamma, dan Sangha, batin atau pikiran anda tidak mudah tergoyahkan. Juga anda harus memiliki keyakinan pada karma dan hasilnya.

Kadang-kadang kalau kita mencermati kehidupan manusia sangat sulit untuk diduga. Jika anda memiliki keyakinan terhadap karma dan hasilnya, maka batin atau pikiran anda akan merasa lebih bebas. Banyak orang yang pekerjaannya berada di lautan, misalnya nelayan, yang sepanjang tahun atau bahkan di sepanjang hidupnya selalu mengarungi samudra, tetapi mereka tidak meninggal di lautan. Tetapi ada juga orang yang tidak bekerja di lautan, misalnya mereka menggunakan perahu atau kapal untuk pergi ke tempat lain, karena

cuaca yang buruk, badai yang menerpa, ketika mereka melakukan perjalanan dengan perahu atau kapal itu, walaupun hanya untuk beberapa jam, mereka mengalami kematian di lautan. Begitu juga dengan penduduk desa, mereka pergi ke hutan, misalnya untuk mencari kayu atau mencari jamur dan sayur mayur untuk dijual. Mereka pergi ke hutan untuk menyokong kehidupan mereka, dan mereka juga tinggal di hutan, tetapi mereka tidak mengalami kematian karena dipatuk ular. Sedangkan orang kota, mereka ada yang meninggal karena dipatuk ular. Pada jaman Buddha, banyak sekali bhikkhu yang pergi ke hutan untuk mempraktikkan meditasi, tetapi jarang sekali yang meninggal karena dipatuk ular. Padahal mereka pergi ke sana ke mari di hutan untuk mempraktikkan meditasi.

Jika kita meyakini tentang ajaran karma dan hasilnya, ketika kita pergi ke hutan kita tidak memiliki kecemasan bahwa kita akan dimangsa oleh harimau atau pun singa. Sayadaw menceritakan di Amerika Serikat ada sekelompok pengunjung di kebun binatang, yang menggoda harimau dalam kandangnya. Karena sangat marah, harimau ini berhasil melompati pagar kandangnya dan menerkam pengunjung itu sehingga beberapa diantara mereka mengalami kematian. Jika seseorang meyakini tentang karma dan hasilnya, di jaman Buddha itu banyak bhikkhu yang mempraktikkan meditasi di hutan, tetapi hanya sedikit sekali yang dimangsa oleh harimau atau pun gajah, bahkan mereka kemudian menjadi bersahabat. Jadi ketika memiliki keyakinan terhadap karma dan hasilnya, ketika pergi ke hutan tidak akan cemas terhadap serangan harimau atau pun gajah. Jika ada kekuatan karma baik, misalnya pun terjadi sesuatu anda akan terlindung. Tetapi jika memiliki karma buruk, anda tidak mungkin terlindungi. Bagi mereka yang memiliki keyakinan terhadap karma akan merasa lebih bebas. Orang tentu mencemaskan kehidupannya, keamanannya, keluarganya atau orang tuanya. Jika mereka mempercayai karma dan hasilnya, pikiran mereka akan merasa lebih bebas. Ketika anda mau melakukan sesuatu, anda akan sangat mantap melakukannya karena anda memiliki keyakinan terhadap karma dan hasilnya.

Dalam Ajaran Buddha kalau kita memiliki keyakinan, kita menjadi lebih kuat menghadapi sesuatu. Pada saat ini sedang diguncang virus corona. Banyak sekali orang yang pergi ke Tiongkok.

Mereka pergi ke sana bukan berarti kalau mereka pergi ke sana mereka pasti terdampak virus corona. Di setiap tahunnya mungkin 50-60 jutaan orang pergi ke Tiongkok. Mereka ke sana untuk bekerja atau hanya berkunjung saja. Meskipun mereka bekerja dan tinggal di sana, mereka pun bisa terhindar dari virus corona. Banyak sekali orang yang tidak pergi ke Tiongkok, bahkan mereka tidak tahu Tiongkok ada di mana. Karena pertanggung jawaban karma mereka, karma itu datang padanya. Ketika karma itu datang pada kita, kita tidak bisa menghindarinya. Tentu kita harus berusaha sebaik yang kita mampu, kita harus menjaga diri. Tetapi kita juga harus meyakini terhadap karma ini. Kalau bukan milik kita maka kita tidak akan menderita karenanya.

Di jaman Buddha, ada seorang Bhikkhu yang diserang banyak penyakit. Tubuhnya berpenyakit, dan berbau busuk. Tidak ada seorang pun yang mau merawatnya, padahal penyakitnya ini sangat serius, sehingga harus Buddha sendiri yang ke sana dan merawatnya. Buddha yang membasuh badannya, mencuci jubahnya, kemudian merebus air dan memandikannya. Semua dilakukan oleh Buddha sendiri, karena tidak ada seorang bhikkhu pun yang mau melakukannya, karena bhikkhu tadi berbau busuk.

Setelah dibersihkan oleh Buddha, bhikkhu itu meninggal dunia. Pada saat itu bhikkhu yang lain bertanya kepada Buddha, ke manakah bhikkhu tadi akan pergi. Lalu Buddha mengatakan semuanya sudah selesai, kehidupannya sudah selesai. Beliau berhasil mencapai tataran arahat. Lalu beberapa bhikhhu bertanya, mengapa ia yang memiliki kekuatan karma yang demikian baik sehingga bisa mencapai tataran arahat; karena untuk menjadi seorang arahat bukanlah hal yang mudah, ia harus memenuhi parami dari kehidupannya yang lampau, kenapa pada kehidupannya sekarang masih tetap menerima akibat buruk dari karmanya. Ia mengalami berbagai penyakit, dan tidak ada seorang pun yang mau merawatnya karena badannya berbau busuk.

Buddha menjelaskan, ia memang memiliki banyak perbuatan baik, tetapi ia pernah melakukan perbuatan buruk sekali. Di satu kali kehidupannya ia terlahir sebagai manusia kemudian menjadi pemburu.

Ia selalu menangkap hewan, dibunuh untuk dijual. Pada saat itu belum ada listrik, tidak ada lemari es. Ketika ia mendapatkan banyak hewan buruan, dan ia tidak bisa menjualnya dalam satu hari, ia mematahkan kaki hewan itu, atau mematahkan sayapnya, sehingga hewan itu tidak bisa melarikan diri dan mereka masih tetap hidup, sehingga ia masih bisa menjualnya dari hari ke hari. Karena akusala inilah ia harus menerima akibat buruk seperti itu, tubuhnya dihinggapi berbagai penyakit dan berbau busuk. Jadi jika anda melakukan suatu perbuatan buruk bahkan Buddha sendiri tidak bisa melarikan diri dari akibat buruknya.

Pada jaman dulu ada seorang tabib yang mengobati pasiennya sampai sembuh. Tetapi pasien itu tidak mau mengakui bahwa ia sudah sembuh, karena ia tidak mau membayar. Ia mengatakan bahwa ia belum sembuh. Tabib tadi adalah bodhisatta. Bodhisatta mengetahui dengan pasti bahwa pasiennya sudah sembuh. Karena pasien itu mengatakan belum sembuh, bodhisatta memberikan obat lain yang menyebabkan pasien tadi diare. Ia beri obat itu karena ia tidak mau membayar pada si tabib. Kemudian ketika sudah menjadi Buddha, Buddha pun mengalami diare. Ini adalah akibat dari akusala ketika terlahir sebagai bodhisatta dan menjadi seorang tabib. Jika anda meyakini karma dan hasilnya, anda meyakini ajaran Buddha juga, maka hal ini akan menjadikan meditasi anda lebih bebas dan lebih mudah. Tetapi jika anda tidak memiliki keyakinan, anda akan mengalami ketakutan, kecemasan, keragu-raguan. Bahkan ada yang sangat menakjubkan yaitu tentang kemelekatan.

Sayadaw menjelaskan bahwa dalam meditasi, ketika anda mengalami rasa sakit, itu sebetulnya biasa-biasa saja, anda tidak akan meninggal karenanya. Anda akan mengetahui bahwa itu hanya suatu pengalaman yang sesungguhnya tidak sangat serius. Anda sesungguhnya bisa melakukan pengamatan terhadapnya. Tetapi ada orang yang begitu ketakutan, ketika mengalami rasa sakit atau pun rasa gatal, kecemasannya begitu menakjubkan. Ia takut perutnya menderita kanker atau paru-parunya juga terserang kanker, ginjalnya terkena kanker, karena air yang diminumnya tidaklah bersih, tidak jernih.

Sayadaw menceritakan ada seorang bhikkhu yang datang menghadap Sayadaw dan membawakan air mengatakan bahwa center Sayadaw menyediakan air seperti ini, tidak jernih. Bhikkhu itu mengatakan bahwa perutnya jadi bermasalah. Sayadaw mengatakan terima kasih untuk laporannya, tetapi kemudian Sayadaw menceritakan penduduk desa itu baik-baik saja, padahal di sana juga tidak ada filter, tidak ada penyaring air, dan mereka bisa bertahan hidup sampai 80, 90 bahkan ada yang sampai 100 tahun. Bagi mereka yang tidak memahami Abhidhamma, yang tidak mengetahui Ajaran Buddha akan sulit memahaminya. Buddha mengajarkan bahwa kita ini bergantung pada kamma sarūpa.

Ketika kita terlahir sebagai manusia, itu tergantung pada kamasarupa. Kemudian ada citta sarūpa, oto sarūpa, dan ahara sarūpa. Kamma sarūpa ini sangatlah penting, karena dibawa dari kehidupan lampau. Apakah kita telah banyak melakukan kusala dan sedikit melakukan akusala atau sebaliknya. Kalau kita memiliki karma yang baik, apa pun juga yang kita makan bisa menjadikan kita mencapai usia yang panjang. Tetapi kalau kita tidak memiliki karma yang baik, walaupun kita terlahir dalam keluarga yang kaya, mengkonsumsi vitamin C, D, E, pergi melakukan pemeriksaan kesehatan di setiap tahun, makan di hotel berbintang 5, tinggal di ruang berpendingin, tetapi jika kamma sarūpa ini tidak baik, makanan apa pun dari luar yang masuk, tidak bisa mendukung tubuh kita, tubuh kita menjadi rusak. Tetapi jika kita memiliki kamma sarūpa yang baik, juga ada dukungan dari patavi, āpo, tejo, vāyo, semua nutrisi yang ada, semuanya dalam keadaan baik, yang dari luar juga baik. Jika 2 hal ini bekerja sama, maka kita akan bisa mendapatkan kesehatan yang baik.

Apabila rupa yang ada tidak bekerja dengan baik, walaupun kita selalu mengkonsumsi makanan yang baik 3 kali sehari, dokter juga memberikan obat yang sangat mahal, tubuh ini pun tidak akan bertahan, karena nutrisi yang ada di dalam sudah rusak.

Ketika nutrisi yang berada di dalam itu baik, makanan yang kita makan juga baik, maka kita akan mendapatkan kesehatan yang baik. Jika anda memiliki keyakinan pada karma dan hasilnya, walaupun ada virus corona, ketika anda memiliki karma yang baik

sistem kekebalan tubuh anda akan menjadi baik, sistem kekebalan tubuh anda selalu dalam keadaan baik. Ini karena bekerjanya karma baik anda. Buddha mengajarkan, jika seseorang memiliki karma yang baik maka ia juga akan memiliki tubuh yang sehat. Ini adalah karena dukungan kusala di masa yang lalu dan kusala pada saat sekarang . Selama anda sehat walaupun makanannya hanya biasa-biasa saja, anda akan berhasil, anda akan selamat. Tetapi jika anda memiliki karma yang buruk, juga cuaca yang tidak mendukung, akan menyebabkan kesulitan bagi anda. Jika anda meyakini tentang hukum karma dan hasilnya, ketika anda akan melakukan suatu pekerjaan, anda akan melakukannya dengan rasa bebas, tanpa adanya keraguraguan.

Di jaman Buddha, banyak sekali bhikkhu yang masuk ke hutan untuk mempraktikkan meditasi. Di sana mereka juga tidak dimangsa oleh harimau atau pun dipatuk ular. Pada saat itu mereka juga tidak mencemaskan tentang air minum, hewan-hewan buas dan yang lainnya. Pada saat mereka masuk ke hutan, mereka hanya ada satu keinginan yang mantap untuk melihat Dhamma. Tetapi di abad ke 21 ini, ketika hidup sudah demikian nyaman, hal kecil saja membuat seseorang menjadi sangat cemas. Mereka mencemaskan penghasilan mereka, karena mereka harus membayar asuransi kesehatan. Mereka sangat mencemaskan kehidupannya. Orang seperti ini tidak akan bisa menjadi Buddha, karena Buddha harus meninggalkan kenyamanan yang ada di istana, meninggalkan istri, orang tua, keluarga beliau.

Beliau tidak banyak pertimbangan. Kalau saat itu Beliau banyak pertimbangan, beliau tidak akan pergi ke hutan untuk mempraktikkan meditasi. Beliau meyakini pada karma dan hasilnya, sehingga beliau berjuang selama 6 tahun dan berhasil menjadi Buddha dan memiliki banyak murid. Anda harus memiliki keyakinan terhadap karma dan hasilnya, jika anda mau mendapatkan kemajuan dalam praktik meditasi anda. Jika anda selalu cemas, anda tidak akan mengalami kemajuan. Anda harus meyakini tentang karma dan hasilnya, anda juga harus memiliki saddha yang kuat, meditasi anda akan mengalami kemajuan dengan sangat mudah.

Sadhu Sadhu Sadhu

26

Vīriya

Pada malam hari ini, Sayadaw akan melanjutkan pembahasan tentang viriya atau usaha. Ada 5 faktor yang sangat penting untuk kemajuan meditasi para yogi. Kemarin Sayadaw telah membahas tentang saddhā, dan pada hari ini Sayadaw akan melanjutkan tentang vīriya atau usaha.

Dalam kitab bahasa Pāli disebutkan ada 3 jenis usaha:

1. Aramadathu
2. Nikamadathu
3. Parikamadathu

Kita bisa katakan aramadathu merupakan usaha yang pertama, nikamadathu adalah usaha yang kedua, sedangkan parikamadathu adalah usaha yang ketiga. Ketika kita akan mempraktikkan meditasi, kita memerlukan usaha yang pertama, yaitu usaha untuk bisa datang ke tempat meditasi. Apabila anda tidak memiliki usaha, anda tidak akan bisa datang kemari atau misalnya ke Myanmar, dan anda tidak akan bisa mempraktikkan meditasi. Jadi untuk mempraktikkan meditasi, anda harus memiliki usaha yang pertama. Misalnya anda memutuskan untuk pergi ke hutan untuk mempraktikkan meditasi selama 1 atau 2 bulan, bisa juga mempraktikkan meditasi untuk 2 atau 3 bulan atau pun 1 tahun. Pertama-tama anda harus mengatur keuangan anda, mengatur pembelanjaan tiket pesawat terbang dsb. Kemudian anda juga harus mengatur keadaan dalam keluarga, dan perdagangan anda. Dengan adanya usaha yang pertama ini anda bisa sampai ke center.

Setelah anda tiba di pusat meditasi atau meditation center, berarti anda memiliki usaha yang pertama. Saat ini ada yogi dari Myanmar, Vietnam, Thailand, juga Malaysia. Padahal sekarang

adalah sangat sulit untuk yogi dari negara lain, keadaan bisa sewaktu-waktu berubah. Tanpa keputusan yang mantap, anda tidak akan bisa datang kemari. Dengan adanya keputusan yang kuat, keputusan yang mantap, anda akan bisa sampai di pusat meditasi ini. Jadi di sini anda memiliki usaha yang pertama yang sangat kuat.

Nikamadathu, usaha yang kedua ini jauh lebih kuat daripada usaha yang pertama.

Ketika anda telah berada di pusat meditasi dan mulai mempraktikkan meditasi, pasti anda akan menghadapi 5 rintangan batin, kāmacchanda, thīna-middha, byāpāda, uddhacca-kukkucca, vicikicchā.

Ada kecemasan, muncul kesedihan, pikiran mengembara, juga berpikir, ada juga keragu-raguan, kemalasan atau pun rasa sakit. Pada waktu anda datang ke pusat meditasi untuk bermeditasi, anda pasti melihat hal-hal itu, malas, rasa sakit, cemas, menyesal, ragu-ragu. Tanpa adanya usaha yang kuat, anda tidak akan bisa mengatasi hal itu. Misalnya ketika ada rasa sakit, sebenarnya rasa sakit itu tidaklah sungguh-sungguh menyakitkan.

Hanya karena anda memiliki konsentrasi yang lebih baik, jadi anda merasakan sakit itu menjadi lebih tajam, dan anda merasa anda tidak bisa mengatasinya, sehingga setiap kali anda mau melakukan meditasi duduk sudah muncul kecemasan, ketakutan karena rasa sakit yang menyiksa itu. Hanya jika anda memiliki usaha yang kuat, anda bisa mempraktikkan meditasi duduk selama 1 jam bahkan 2 jam dan bisa melakukannya di sepanjang hari itu.

Sesungguhnya rasa sakit tidaklah benar-benar serius, kadang-kadang ada rasa sakit di kepala, di dada, ada ketegangan, mungkin juga ada rasa panas, tidak nyaman, tetapi sesungguhnya rasa sakit itu bukanlah sesuatu penyakit yang serius. Itu terjadi karena anda memiliki konsentrasi yang baik dan anda bisa melihat sifat alami dari jasmani ini. Semuanya itu bergantung dari pengerahan usaha anda.

Beberapa yogi yang bisa mengerahkan usaha dengan gigih, mereka mampu mengatasi rasa sakit, tetapi beberapa yogi yang mengalami ketakutan, mereka akhirnya tidak bisa mengatasi rasa sakit, bahkan setelah praktik selama 1 tahun, bahkan 2 tahun, mereka tetap tidak bisa mengatasi rasa sakit itu, karena mereka tidak tahu bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap rasa sakit.
Sayadaw menjelaskan, ketika pertama kali Sayadaw pergi bermeditasi, setelah Sayadaw mendengarkan instruksi meditasi yang diberikan Mahasi Sayadawgyi, ketika beliau berjalan menuju ke Dhammahall, beliau berpikir pasti beliau akan menghadapi rasa sakit, karena beliau harus duduk bersilang kaki kemudian meletakkan ke dua tangan di atas pangkuan, padahal beliau tidak pernah melakukan hal itu sebelumnya. Ketika beliau masih muda, meditasi hanyalah dilakukan selama 20 menit. Tetapi dalam retret meditasi ini setiap kali duduk harus dilakukan selama 1 jam dan dilakukan sepanjang hari. Sayadaw berpikir pasti beliau akan melihat banyak rasa sakit. Beliau berpikir untuk memindahkan posisi tubuhnya.

Kemudian Sayadaw berpikir, kalau beliau melakukan pemindahan posisi ini, kalau beliau takut menghadapinya, pasti dalam masa vassa beliau akan terus menghadapi rasa sakit tadi. Oleh karenanya Sayadaw memutuskan untuk tidak mengganti posisi tubuh pada saat menghadapi rasa sakit. Kadang-kadang beliau merasa sangat tersiksa untuk menghadapi rasa sakit itu sampai hanya menunggu jam berbunyi saja, ingin sekali membuka mata dan ingin sekali menggantikan posisi duduknya. Tetapi Sayadaw memiliki keputusan yang mantap, beliau tidak akan membuka mata, beliau tidak akan mengganti posisi duduk beliau. Memang beberapa kali karena rasa sakit yang sangat tidak tertahankan beliau ada sedikit menggerakkan tubuh beliau.

Dalam beberapa hari saja Sayadaw sudah bisa mengatasi rasa sakit itu. Setelah 1 minggu meditasi duduk menjadi sangat mudah bagi Sayadaw. Konsentrasi Sayadaw juga berkembang, Sayadaw juga mendapatkan kebahagiaan Dhamma. Yogi kadang-kadang ketika melihat pikirannya mengembara atau berpikir, menjadi sangat cemas. Demikian pula ketika terjadi rasa sakit atau badannya bergoyang,

menghadapi rasa mengantuk, juga melihat nafsu keinginan, lalu gambaran-gambaran, mereka mencemaskan hal itu.

Sesungguhnya ketika melihat semua itu, anda perlu untuk mengerahkan usaha yang kedua untuk mengatasi rintangan-rintangan tadi. Itulah Nikamadathu atau pengerahan usaha yang kedua. Jika anda memiliki pengerahan usaha yang kedua, anda akan mampu mengatasi semua kesulitan yang anda hadapi, anda akan mampu mengatasi kemalasan anda, juga nīvarana-nīvarana yang ada.

Setelah itu anda memerlukan pengerahan usaha yang ketiga, parikamadathu. Sesungguhnya tujuan anda berlatih meditasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan-pengetahuan pandangan terang, memahami nama dan rupa, memahami aniccā, dukkha, dan anattā, melihat pengetahuan-pengetahuan pandangan terang secara lebih jernih, sampai akhirnya bisa mencapai pembebasan sejati atau Nibbāna. Untuk bisa maju dalam praktik meditasi, anda memerlukan pengerahan usaha yang ketiga. Ada beberapa yogi yang tampak cerdik, tetapi mereka tidak memiliki usaha yang gigih. Ketika seseorang belajar bermeditasi, walaupun ia tidak cukup cerdik, tetapi ia memiliki keyakinan yang kuat dan usaha yang gigih, maka ia pasti mengalami kemajuan. Yogi yang tampak cerdas setelah mempraktikkan selama 1 minggu atau 10 hari, mereka tidak datang lagi untuk praktik karena mereka tidak memiliki vīriya atau usaha yang gigih.

Kalau tidak memiliki vīriya, bagaimana kita bisa mendapatkan kemajuan dalam praktik meditasi?

Walaupun mungkin ia sangat cerdas sebagai dokter, insiyur, jutawan, bahkan presiden sekalipun, tanpa pengerahan usaha yang kuat, tidak akan bisa mencapai kemajuan dalam meditasi. Ketika yogi menjumpai kesulitan, lalu menyerah, bagaimana bisa mengalami kemajuan. Sayadaw selalu mengatakan, jika anda melihat atau menjumpai kesulitan pada saat mempraktikkan meditasi metode Mahasi, kemudian anda pergi ke praktik meditasi yang lain, misalnya citta nusapassana atau anda mempraktikkan meditasi samatha, jika anda tidak memiliki vīriya yang tangguh, seberapa banyak pun

mengganti guru meditasi atau berganti pusat meditasi, anda tetap tidak akan pernah mengalami kemajuan.

Anda seharusnya memahami tujuan meditasi anda yaitu mengurangi kilesa.

Pada saat anda menjumpai kesulitan - kesulitan yang terasa sangat menyiksa, anda sudah tidak bisa mengatasinya. Pada saat anda mampu mengatasi kesulitan tadi, maka dalam melakukan meditasi duduk yang berikutnya, tidak akan merasakan kesulitan lagi. Anda akan mampu duduk selama 1 jam. Ketika muncul kesulitan, anda mampu melakukan pengamatan. Pada waktu anda menjumpai kesulitan memang diperlukan pengerahan usaha. Untuk bisa mengatasi kesulitan, anda harus menggunakan pengerahan usaha yang ketiga, pada saat ada pikiran yang mengembara, berpikir, rasa sakit atau pun kebingungan.

Ketika anda menghadapi banyak kesulitan, pada saat anda mempraktikkan meditasi, anda harus memiliki jenis usaha yang ketiga.

Misalnya anda memutuskan untuk praktik setahun, anda tetap akan memenuhi praktek 1 tahun itu, atau jika anda memutuskan praktik 2 tahun, 10 tahun atau bahkan 20 tahun, anda akan dengan keputusan mantap menjalankannya. Sekali lagi ini bisa terjadi kalau anda memiliki keputusan yang mantap. Sebelum anda bisa sampai pada tujuan akhir, anda tidak akan pernah menyerah.

Ini bisa tercapai kalau anda memiliki pengerahan usaha yang kuat dan gigih. Sebelum tujuan akhir tercapai, tidak akan pernah menyerah dalam berusaha. Ada beberapa bhikkhu yang mempraktikkan meditasi di hutan selama bertahun-tahun. Sayadaw menceritakan tentang seorang Sayadaw yang kemudian terkenal dengan nama YM. Nibida Sayadaw. Pada saat pertama kali beliau pergi ke hutan, beliau belum memiliki nama. Beliau dikenal sebagai Sayadaw saja. Saudara tua Sayadaw ini juga seorang bhikkhu. Mereka pergi ke hutan untuk mempraktikkan meditasi. Pada waktu mereka

mau pergi ke hutan untuk bermeditasi, terlebih dahulu mereka mendapatkan nasehat cara mempraktikkan meditasi di hutan.

Pada waktu itu, ada beberapa bhikkhu yang memang sudah mengakhiri praktik meditasinya. Jadi Sayadaw ini tinggal sendiri di hutan. Pada saat itu, kakak saudara Sayadaw yang tinggal di hutan mengatakan, bahwa ini adalah kali pertama beliau mempraktikkan meditasi di hutan. Waktu itu beliau sangat bersedih, karena biasanya beliau tinggal bersama banyak orang, sekarang hanya tinggal seorang diri saja. Di malam hari kesedihan ini bertambah, karena beliau harus mengatasi kesendirian di malam hari. Keesokan paginya ketika pergi menerima dana makan, beliau hanya menerima nasi saja, tanpa kari, tanpa lauk. Karena penduduk di sekitar desa itu adalah penduduk yang miskin, mereka hanya bisa mempersembahkan nasi saja, tanpa lauk. Jadi Sayadaw harus memakannya dengan ditambah air.

Setelah beberapa minggu, barulah beliau mendapatkan kari atau lauk. Kemudian ada beberapa umat yang melihat bahwa Sayadaw tinggal di hutan dan tidak tinggal di kuti, tetapi tinggal di bawah pohon, ada seorang umat yang mau mempersembahkan kuti kecil yang terbuat dari bambu. Setelah kuti ini selesai dibangun, umat yang mendanakan menuliskan kata-kata nibinda, yang artinya tidak ada ketertarikan pada hal-hal duniawi.

Setelah kuti itu selesai keseluruhannya, dituliskan nibinda ini. Ini adalah pengalaman yang pertama, pengalaman yang sangat sulit bagi Sayadaw, tetapi beliau sama sekali tidak menyerah. Walaupun tidak mendapatkan makanan yang memadai, hanya nasi, beliau tetap bertahan selama bertahun-tahun. Karena tujuan utamanya adalah mau melihat Dhamma. Beliau meninggalkan keluarga dan meninggalkan ke semuanya, beliau hanya ingin melihat Dhamma ajaran Buddha. Tetapi memang diakui ada yang tidak mampu melihat Dhamma Ajaran Buddha ini.

Mahasi Sayadawgyi pada saat beliau mau pergi memptraktikkan meditasi, saat itu beliau tidak memiliki sandal, tidak memiliki uang, beliau hanya pergi berjalan terus berjalan, dari tempat beliau tinggal menuju ke tempat beliau akan pergi bermeditasi, hanya

berjalan. Beliau hanya membawa jubah dan bowl beliau. Terus berjalan. Pada waktu itu ada umat yang melihat beliau berjalan, dan umat itu mengendarai mobil. Kemudian umat itu berhenti dan mengatakan agar menggunakan mobil itu.

Mahasi Sayadawgyi mengatakan bahwa beliau berjalan karena tidak ada uang. Lalu umat itu mengatakan "kami sudah paham, silahkan naik." Karena mereka ingin melakukan perbuatan baik, maka mengundang Sayadaw untuk ikut dengan mobilnya. Ketika Mahasi Sayadawgyi pergi mempratikkan meditasi, beliau praktik secara dhutangga. Beliau tinggal di area pekuburan, hanya berjalan. Ketika sampai di vihara pun beliau tidak bisa makan, karena nasinya berbau tidak sedap dan juga kasar. Kadang-kadang di vihara itu pun tidak bisa tinggal dengan nyaman. Tidak ada bantal, tidak ada kelambu.

Pada waktu itu ada seorang Sayadaw lain yang memberikan obat kepada Mahasi Sayadawgyi. Sayadaw itu mengatakan bahwa di sini banyak penyakit malaria, dan obat ini adalah obat yang sangat baik untuk mengatasinya. Sayadawgyi tadi mengatakan obat ini akan sangat berguna. Karena obat ini sangat bagus. Lalu obat itu diterima oleh Mahasi Sayadawgyi. Beliau berjalan selama berbulan-bulan. Pada awal perjalanan beliau, Mahasi Sayadawgyi berangkat berdua, tetapi Sayadaw yang lainnya akhirnya memutuskan tidak ikut serta. Sayadawgyi tetap berjalan tanpa sendal, tanpa uang, tanpa payung. Pada waktu itu Sayadawgyi akan praktik di tempat Taungpulu Sayadaw. Beliau juga praktik ke tempat Mingun Sayadawgyi. Waktu itu beliau berjalan selama 4 bulan. Di perjalanan beliau berpindapatta dan makan di tempat seadanya, tidur pun hanya di bawah pohon. Perjalanan menuju Taungpulu Sayadaw dari tempat Mingun Sayadaw ini adalah perjalan yang sangat jauh.

Tempat Mingun Sayadaw adalah di Myanmar Selatan. Sedangkan tempat Taungpulu Sayadaw ada di utara Myammar. Pada saat itu, jika orang tidak memiliki keputusan yang mantap untuk melakukan sesuatu, maka akan sulit. Jadi ketika akan melakukan sesuatu haruslah memiliki saddha atau keyakinan yang kuat dan keputusan yang mantap, kalau tidak mereka tidak akan bisa. Dengan keputusan yang mantap ini, mereka akan bisa berusaha dengan gigih,

karena mereka juga mempunyai keinginan untuk membagikan apa yang sudah dicapai. Pada saat mereka praktik, pasti mereka akan bisa mencapai kemajuan dalam meditasinya karena memiliki keputusan yang mantap dan usaha yang gigih. Pada waktu Mahasi Sayadawgyi praktik, beliau kadang-kadang beberapa malam bahkan tidak tidur. Beliau mempraktikkan meditasi duduk juga meditasi jalan, sehingga beliau bisa memiliki pemahaman tentang meditasi ini dengan jernih, sehingga pada waktu beliau mengajar pun, beliau mengajarkan meditasi ini dengan jernih, juga dengan pengerahan usaha.

Itulah tentang vīriya. Jadi Sayadaw telah menyelesaikan pembahasan tentang saddhā dan vīriya. Besok Sayadaw akan melanjutkan tentang pañña.

Sadhu Sadhu Sadhu

27

Paññā

Pada malam hari ini, Sayadaw akan berceramah tentang Paññā. Beberapa hari yang lalu Sayadaw telah selesai membahas tentang Saddhā dan Viriya. Pada hari ini Sayadaw akan melanjutkan pembahasan tentang Paññā.

Paññā diterjemahkan sebagai pengetahuan atau kebijaksanaan. Paññā ini ada lokiya paññā dan lokuttara paññā. Banyak orang lokiya menjalankan usahanya, beberapa di antara mereka memiliki pengetahuan atau kebijaksanaan yang memadai, sehingga mereka bisa sangat berhasil dalam usahanya, tetapi ada beberapa yang tidak berhasil, karena mereka tidak cukup memiliki pengetahuan atau kebijaksanaan. Dalam lokutara juga ada pengetahuan dan kebijaksanaan. Kita di sini mencari lokuttara Dhamma. Kita memerlukan pengetahuan dan kebijaksanaan, sehingga praktik meditasi kita bisa mengalami keberhasilan. Bagi orang yang memiliki cukup pengetahuan Dhamma, disebut tihetuka, ia akan bisa memahami Dhamma. Sedangkan mereka yang dengan dwihetuka atau kurang pengetahuan dan kebijaksanaannya, lebih sulit untuk memahami Dhamma.

Pengetahuan lokuttara dan pengetahuan lokiya adalah berbeda. Seseorang yang mencapai keberhasilan secara lokiya, berhasil menjadi jutawan, kaya raya, tetapi ketika ia mencari Dhamma lokuttara, ia tidak memiliki cukup pengetahuan untuk memahami Dhamma. Sekali lagi lokuttara berbeda dengan lokiya. Ada orang yang tidak terpelajar, tidak memiliki gelar, apakah itu master, insiyur, dokter, sama sekali tidak mempunyai gelar, dan bahkan tidak tahu cara membaca atau menulis, tetapi begitu ia mendengarkan Dhamma, ia bisa langsung memahami Dhamma itu.

Dalam agama Buddha, tidak menjadi persoalan apakah anda seorang pria atau wanita, anda berusia lanjut atau masih sangat muda, selama anda sehat, anda mengerahkan usaha, dan anda memiliki keyakinan serta pengetahuan, meskipun anda sudah tua atau pun sangat muda, misalnya 7 tahun, atau sudah berusia lebih dari 70 tahun atau 80 tahun, anda masih bisa memahami Dhamma, karena anda memiliki cukup kualitas untuk memahaminya.

Selain pengetahuan atau kebijaksanaan, juga diperlukan parami yang telah dipenuhi di masa lalu. Ada dāna, sīla, nekkhamma, paññā, viriya, adhiṭṭhāna, uppekkhā, khanti, sacca, mettā. Kita harus memenuhi atau memiliki pāramī yang sudah kita lakukan di masa lalu. Dalam hidup ini, jika kita memiliki cukup pāramī, akan lebih mudah untuk memahami Dhamma dan orang lain akan sulit untuk menghentikan praktik kita.

Bahkan orang yang bukan dari negara Buddhist, pada saat berusia 20 atau 30 tahun mereka mulai ada ketertarikan dalam meditasi, lalu mereka ditabiskan sebagai bhikkhu atau sebagai sayalay, kemudian mereka mempraktikkan meditasi untuk memahami Dhamma. Orang yang memiliki cukup pāramī, tidak ada seorangpun yang mampu menghentikan mereka untuk menjadi seorang bhikkhu atau pun seorang sayalay. Mereka praktik untuk bisa melihat Dhamma. Mereka praktik untuk memahami Dhamma. Dan praktik mereka bisa dilakukan dengan mudah. Dalam kitab Pāli dikatakan meskipun kita memiliki pāramī yang berbeda kita tetap bisa memahami Dhamma.

Misalnya ketika Buddha memberikan ceramah, ada yang ceramah ringkas, orang tersebut langsung memahami Dhamma tanpa ada penundaan. Ini adalah kelompok yang pertama. Kemudian kelompok yang kedua adalah ketika Buddha memberikan ceramah, Beliau perlu memberikan penjelasan lebih, misalnya 1 jam barulah pendengarnya bisa memahami Dhamma. Setelah mendengarkan Dhamma mereka juga harus melakukan praktik untuk beberapa jam misalnya, beberapa hari atau pun beberapa bulan. Setelah mendengarkan Dhamma, harus mempraktikkan, ini adalah kelompok yang selanjutnya. Tetapi ada pula kelompok yang tidak bisa

memahami Dhamma, walaupun telah mendengarkan ceramah, dan guru telah memberikan penjelasan, tetap saja tidak bisa memahami Dhamma.

Semua itu bergantung dari pāramī masing-masing. Beberapa orang ada yang bisa memahaminya dengan cepat, karena mereka sudah memenuhi pāramī mereka. Beberapa tidak begitu cepat untuk memahami Dhamma yang didengarnya tetapi mereka bisa memahami. Ada beberapa yang setelah mendengarkan memerlukan praktik beberapa waktu. Tetapi ada pula yang sama sekali tidak bisa memahami. Kita tidak mengetahui kita berada di kelompok yang mana, tetapi apabila kita mengerahkan usaha yang gigih, jika kita mempunyai usaha yang gigih ini, meskipun pengetahuan kita rendah, tetapi karena usaha kita yang gigih, kita akan bisa mencapai kemajuan. Karena itu pada saat anda memulai praktik meditasi, anda janganlah mengatakan anda tidak mampu. Ada yogi yang mengatakan kepada Sayadaw bahwa praktik meditasi ini sangatlah sulit dan ia tidak bisa melakukannya. Kemudian ia sama sekali tidak mau mempraktikkan.

Anda semua pada saat pergi untuk praktik harus menyadari bahwa kita tidak tahu kita ini dari kelompok yang mana, yang terpenting adalah kita harus berusaha. Dalam kitab bahasa Pāli dikatakan ada yang bahkan harus praktik untuk 10, 20 tahun, atau bahkan di sepanjang hidupnya. Selama memiliki usaha yang gigih, memiliki viriya, walaupun pengetahuannya tidak cukup tajam, tetapi ia punya kemauan, ia akan tetap bisa mengetahuinya. Beberapa ada yang memiliki keputusan yang sangat mantap untuk praktik.

Sayadaw menceritakan tentang salah seorang bhikkhu asing yang praktik di Panditarama. Ia harus kerap kali berganti guru meditasi. Karena di sana seorang guru meditasi mungkin setelah sekian waktu harus kembali ke tempatnya kemudian berganti dengan guru meditasi yang lain dan ia bhikkhu asing ini harus diinterview oleh guru yang berganti-ganti selama bertahun-tahun. Tetapi karena keputusannya yang mantap, meskipun berganti guru yang interview, ia tetap tekun mempraktikkan meditasi. Sekarang beliau telah menjadi guru meditasi yang terkenal. Bagi yogi yang tidak memiliki cukup

pāramī, selalu berkeluh kesah, selalu mengeluhkan misalnya tentang makanan, cuaca, menganggap gurunya tidak memiliki kualitas, juga mengeluhkan tentang tempat dan yang lainnya. Beberapa ada yang mengatakan bahwa tempatnya tidak baik, gurunya tidak memenuhi syarat, makanannya tidak memadai, cuacanya tidak mendukung. Kalau anda mau mempraktikkan meditasi, tentu guru akan mendukung anda, juga tempat akan mendukung anda. Yang terpenting adalah pemahaman anda.

Kemudian anda juga jangan membuat penilaian, jangan bertanya-tanya terhadap apa yang tidak akan membawa kemajuan bagi praktik meditasi anda. Kalau anda perlu bertanya, bertanyalah tentang hal yang bisa memajukan praktik meditasi anda. Ini masih masuk akal. Kalau pertanyaan anda justru akan menimbulkan banyak keraguan tidak perlu dipertanyakan. Kadang-kadang yogi bertanya yang sebetulnya guru tidak menanyakannya.

Sayadaw menceritakan ada yogi yang bertanya kepada Sayadaw, bagaimana Sayadaw mengetahui bahwa ini adalah asli ajaran Buddha. Padahal ini sudah lebih dari 2.600 tahun yang lalu, anda mengatakan ini adalah ajaran Buddha yang asli, bagaimana Sayadaw mengetahuinya. Memang ini tidak mudah untuk dijelaskan, karena Buddha mengajarkan ajaran selama 45 tahun. Kemudian Bhante Ānanda yang menyimpannya. Beliau mengingat semua Sutta dan Abhidhamma. Kemudian Bhante Upāli mengingat semua Vinaya, dan ini diungkapkan pada saat ada Sanghayana. Mereka kemudian menghafalkannya selama bertahun-tahun, lalu mengajarkan kepada murid-murid beliau. Ketika keadaan sudah lebih maju, Ajaran Buddha mulai dituliskan di atas lontar, selanjutnya dipahatkan di atas batu. Pada saat kita lebih maju lagi, kemudian dicetak sebagai buku. Mereka yang mempelajari Pāli mengetahu bahwa ini adalah betul-betul Ajaran Buddha.

Seperti Sanghayana yang pernah di adakan di Myanmar. Di sana pada saat Sanghayana itu, mereka mengadakan editing terhadap ajaran Buddha yang telah diterbitkan berkali-kali. Di sana pada waktu Sanghayana di Myanmar ini berkumpul banyak sekali para Sayadaw yang terpelajar, dan Mahasi Sayadaw bertindak sebagai editor final.

Jadi ketika Mahasi Sayadaw mengajarkan Dhamma, beliau mengetahui mana kata-kata yang tepat, mana yang tidak penting dan mana yang salah. Buddha adalah seorang Sabanyuta, seorang yang maha tahu. Ajaran Beliau sangatlah mendalam. Ajaran yang diberikan oleh Buddha berbeda dengan ajaran yang disampaikan oleh Bhante Sāriputta, Bhante Moggallāna, Bhante Ānanda, atau pun oleh Bhikkhuni Ayya Dhammadina. Ajaran Buddha dan para murid Beliau sungguh berbeda. Ajaran Buddha sangat mendalam, mulia dan sangat lengkap.

Ada orang yang kemudian meragukan manakah yang ajaran Buddha. Ada yang keragu-raguannya tanpa alasan. Ada seorang yogi yang mengatakan kepada Sayadaw, bahwa ia tidak mempercayai Aṭṭhakathā. Sayadaw merasa heran, ia hanya mengatakan saja, tidak mempercayai Aṭṭhakathā, dan yogi itu sama sekali tidak mempelajari Aṭṭhakathā. Yogi seperti itu hanya memiliki sedikit pengetahuan saja. Tidak tahu pengetahuan untuk mempraktikkan meditasi. Sekarang banyak yang mengatakan misalnya hanya akan mempraktikkan citta nupassana saja. Padahal Buddha mengajarkan 4 landasan perhatian murni.

Dalam kitab bahasa Pāli dikatakan bahwa pertama-tama kita harus mengamati pada tubuh atau jasmani ini secara berulang-ulang untuk membina konsentrasi dan perhatian murni. Ketika konsentrasi dan perhatian murni telah berkembang maju dengan sendirinya anda akan melihat pikiran, perasaan atau pun objek dhamma secara otomatis. Anda akan mengamati 4 landasan perhatian murni ini. Dengan pengamatan itu anda akan melihat 7 faktor pencerahan. Kemudian anda melakukan pengamatan terhadap 7 faktor pencerahan ini, lalu anda bisa melihat nibbāna. Dalam kitab bahasa Pāli disebutkan pertama-tama anda harus melakukan pengamatan terhadap kāya atau tubuh.

Seperti pada jaman dahulu, ketika belum ada listrik, pada saat seseorang mau membuat minyak wijen untuk memasak, pertama kali ia harus membuat perapian kemudian harus menekan-nekannya sampai kemudian terbentuk minyak wijen yang bisa digunakan untuk memasak. Anda harus melakukan pengamatan pada tubuh ini secara

berulang-ulang, ini disebutkan dalam Aṭṭhakathā. Mereka tidak mempercayai. Mereka mengatakan mereka hanya melakukan pengamatan terhadap citta nupasanā saja.

Hanya melakukan pengamatan terhadap citta, ini tidaklah mencukupi. Mungkin pada awalnya ia melakukan pengamatan terhadap citta, karena ia mungkin merasa bersedih, atau pun marah. Lalu ia melakukan pengamatan terhadap batin atau pikirannya. Pada saat seseorang maju, maka ia pasti akan melihat 4 landasan perhatian murni ini, kāya, vedanā, citta dan dhamma. Dari kaya, kita memiliki nama dan rupa yang selalu bekerja bersama. Kita bisa melihat tindakan aksi jasmani kita.

Kita juga bisa melihat aksi dari pikiran kita. Ketika anda melihat aksi dari pikiran, anda juga akan melihat aksi jasmani anda. Mereka yang mengatakan, selalu melakukan pengamatan terhadap pikirannya, tetapi ketika makan sama sekali tidak memiliki perhatian murni. Mereka mengatakan mempraktikkan samatha atau vipassanā, tetapi ketika makan sama sekali tidak memiliki perhatian murni. Ini betul-betul tidak sejati mempraktikkan 4 landasan perhatian murni. Ketika anda benar-benar praktik pada saat anda makan, mandi, ke suatu tempat, duduk, kemudian akan berdiri, menekuk tangan, meluruskan tangan, meregangkan tangan, mengambil bowl, berdiri, pergi ke suatu tempat, melihat, selalu melakukan dengan berperhatian murni. Anda selalu mempraktikkan perhatian murni ini. Sesungguhnya kitab bahasa Pāli telah menjelaskan dengan jernih dan jelas, tetapi mereka membuat dirinya sendiri menjadi bingung. Ketika orang mengatakan memiliki perhatian murni, maka artinya perhatian murni ini harus dimiliki di setiap saat. Kadang-kadang orang tidak menerapkan perhatian murni ini.

Di center Sayadaw, Sayadaw menceritakan ada bhikkhu yang kemudian pergi dari vihara untuk praktik dhutaṅga. Di malam hari mereka pergi ke area perkuburan, mereka pergi ke sana, ada yang dari jam 6 petang, ada yang jam 8 atau jam 10 malam. Mereka tinggal di area perkuburan di sepanjang malam. Baru keesokan paginya, mereka kembali ke vihara. Setelah kembali ke vihara, mereka yang mempraktekkan dhutaṅga itu kemudian menceritakan banyak

pengalamannya kepada Sayadaw. Waktu itu Sayadaw hanya mendengarkan saja.

Mereka yang praktik dhutańga sesungguhnya tidak benar-benar mempratekkan perhatian murni. Memang mereka memiliki tekad yang kuat untuk menjaga silanya dengan sangat ketat. Mereka mempraktikkan dhutańga. Tetapi ketika mereka pergi untuk menerima dana makan, mereka pergi berpindapatta, mereka pergi dengan sangat cepat. Sayadaw menceritakan ketika Sayadaw harus mengikuti, Sayadaw harus berjalan sangat cepat, sehingga sampai terasa kelelahan. Bagi mereka yang mempraktikkan dhutańga memang agak sulit untuk betul-betul memahami apakah perhatian murni ini.

Ada guru meditasi yang tidak memiliki perhatian murni yang baik, anda bisa menilai hal itu. Ada seorang Sayadawgyi yang mempraktikkan samatha, kemudian berceramah. Ketika beliau berceramah, mata beliau melihat ke sana ke mari. Padahal beliau adalah seorang yang sudah sangat terkenal dan memiliki banyak murid.

Sesungguhnya anda harus tetap selalu melakukan pengamatan terhadap apa yang disebut dengan perhatian murni. Ketika seseorang memiliki perhatian murni, maka ia tidak akan berbicara akusala, tidak akan mengkritik, tidak akan menyebutkan bahwa jika mempraktikkan meditasi ini tidak akan pergi ke Nibbāna.

Sebagai seorang guru meditasi, seharusnya ia tenang, penuh kedamaian, tidak berkata-kata kasar dan ia tidak akan mengatakan bahwa jika mempraktikkan meditasi ini akan sampai ke neraka. Mereka yang tidak mempunyai pengetahuan yang memadai akan mempercayai kata-kata seperti itu, mereka akan mempercayai secara membuta.

Memang di kehidupan ini sulit untuk melihat Nibbāna. Sulit untuk bisa membebaskan diri dari samsara. Ada yang mengatakan bahwa kalau tidak mempraktikkan samatha, maka tidak akan bisa melihat “Jalan Mulia Beruas 8”. Orang yang tidak memiliki

pengetahuan, justru akan lebih mempertebal pengembaraannya di dalam samsara.

Itulah tentang paññā atau pengetahuan. Anda harus memiliki pengetahuan yang baik, anda harus mengetahui bagaimana seharusnya mempraktikkan meditasi. Dengan pengetahuan yang baik, praktik meditasi anda akan menjadi lebih mudah dan lebih jernih. Dengan pengetahuan yang baik anda akan bisa memahami Nibbāna. Anda akan bisa mendapatkan pengalaman Magga, Phala dan Nibbāna. Dengan pengetahuan yang baik, praktik meditasi anda akan maju, anda akan bisa mencapai Nibbāna.

Sadhu Sadhu Sadhu

28

Lima Faktor Penting Dalam Praktik Meditasi (Kesehatan dan Kejujuran)

Pada malam hari ini, Sayadaw akan melanjutkan membahas tentang 5 hal yang penting untuk mempraktikkan meditasi, yaitu : cukup sehat untuk praktik, tidak berpura-pura, jujur, dan tidak menipu. Inilah sifat-sifat penting yang harus dimiliki oleh seorang yogi.

Para yogi haruslah memiliki kesehatan yang baik. Pada jaman Buddha, para bhikkhu dan bhikkhuni mempraktikkan meditasi dengan pergi ke hutan. Pada saat itu tidak ada pusat meditasi dan mereka harus meminum air dari mana saja, bisa dari bejana, atau pun dari sungai. Apa pun air yang di dapat, tidak jernih pun harus diminum. Demikian juga dengan makanan, pada saat itu tidak ada dapur, tidak ada dhamma volunteer. Mereka harus pergi untuk menerima dana makan. Kadang-kadang mereka harus berjalan selama 1 atau 2 jam untuk pergi menerima dana makanan. Untuk berjalan selama 1 atau 2 jam setiap hari diperlukan kesehatan yang memadai. Untuk makanan, kadang-kadang umat juga sangat sibuk, sehingga mereka tidak bisa merawat dengan sepenuhnya. Kadang kala juga tidak bisa mendapatkan nutrisi yang cukup. Apa pun makanan yang didapat itulah yang harus dimakan. Jika anda tidak memiliki kesehatan yang baik, tidak mungkin bagi anda untuk mempraktikkan meditasi. Sekali lagi pada saat itu tidak ada dapur untuk mempersiapkan makanan, tidak ada vitamin a, b, atau c, tidak ada air jernih, tidak ada listrik. Air apa pun yang didapat itulah yang harus diminum. Jika anda tidak memiliki kesehatan yang baik, anda akan mengalami sakit perut. Kadang-kadang pergi menerima dana makan pun tidak bisa mendapatkan makanan yang cukup, juga belum tentu mendapatkan makanan yang bergizi. Kalau anda tidak cukup sehat, dengan

makanan seperti itu akan cukup menyulitkan. Tetapi jika anda memiliki kesehatan yang baik, anda akan baik-baik saja.

Salah satu Sayadawgyi di Myanmar yang wafa,t ketika beliau berusia 97 tahun menceritakan, pada satu hari beliau memberikan Ovāda Mahagandayon Sangha. Saat itu Sayadawgyi menceritakan, ketika beliau berusia sekitar 20 tahunan, Myanmar dijajah oleh Britania Raya. Sebelumnya raja di sana sangat mendukung pada Buddha Sasana, tetapi ketika Myanmar dijajah oleh Britania Raya, mereka bukan Buddhist, mereka memang tidak mengganggu, tetapi mereka tidak mendukung. Pada saat itu ekonomi juga kurang bagus. Kadang-kadang pada saat pergi untuk menerima dana makan, sama sekali tidak mendapatkan lauk, hanya mendapatkan nasi saja. Pada satu ketika, Sayadawgyi ini pergi ke rumah seorang umat untuk menerima dana makan. Ketika Sayadawgyi ke sana, umat ini memang memiliki uang. Pada waktu itu di sana diberikan lauk dari daun yang pahit. Pada waktu itu setiap bhikkhu yang datang ke rumahnya, mereka tidak mempersembahkan makanan yang dimasak, tetapi hanya memberikan daun pahit itu saja, kemudian dipersembahkan kepada para bhikkhu.

Sayadaw mengatakan pada saat itu, beliau hanya memakan nasi, daun pahit dan garam, sama sekali tidak ada lauk yang lain. Meskipun saat itu adalah masa yang sulit, tetapi mereka masih tetap bisa belajar dengan baik. Sayadawgyi kemudian menjadi Sanghanayaka di Myanmar. Pada jaman sekarang orang akan sulit untuk mempercayai jika diceritakan apa yang terjadi di masa lalu. Pada saat itu ketika belajar di center pembelajaran, mereka tidak bisa memberikan makanan yang cukup baik, karena pada saat itu memang sedang masa sulit di Myanmar. Pada saat itu ada kebiasaan di Myanmar, semua bhikkhu harus pergi untuk menerima dana makanan. Kadang-kadang satu keluarga harus mendukung 10, 20, 30 atau bahkan 100 bhikkhu, dan mereka harus mempersembahkan makanan ini setiap hari. Ini memang cukup sulit untuk bisa selalu menyiapkan makanan yang baik. Biasanya para bhikkhu hanya mendapatkan lauk sayur mayur saja. Pada saat masih cukup muda, dengan kesehatan yang baik, makanan yang seperti itu baik-baik saja, tidak menimbulkan persoalan.

Para bhikkhu masih tetap bisa belajar selama berjam-jam. Karena itu kesehatan yang baik sangat diperlukan. Karena kadang-kadang pada waktu praktik bisa di bawah cuaca yang panas, harus berjalan 1-2 jam tanpa menggunakan alas kaki, tanpa payung, kadang-kadang hujan lebat. Jika tidak dalam keadaan sehat, berjalan di bawah curah hujan sepanjang pagi bisa mengakibatkan jatuh sakit. Jadi sekali lagi karena ketiadaan dapur, semua harus pergi menerima dana makan. Tidak peduli apakah hujan, apakah panas terik, atau pun cuaca sedang buruk, harus pergi menerima dana makan. Ketika keadaan atau kondisi badan sehat, makanan apa pun pasti bisa dicerna. Mereka masih tetap bisa mempraktikkan meditasi. Jadi sebagai yogi haruslah memiliki kesehatan yang baik. Kadang-kadang ada juga yang pilih-pilih karena dikuasai oleh lōbha. Cuaca juga tidak selalu menyenangkan, kadang-kadang sangat panas, kadang-kadang ada curah hujan lebat. Makanannya pun kadang-kadang baik, kadang-kadang tidak mencukupi.

Kalau memang mau praktik itu tidak menjadi persoalan. Sekarang banyak pusat meditasi dan mereka sangat merawat para yoginya, selalu menyediakan makanan yang baik. Sayadaw mengatakan ketika beliau pergi ke ruang makan, beliau selalu penuh rasa terima kasih kepada para donatur, pada dhamma volunteer, juga kepada para sayalay yang sudah mengerahkan usaha untuk menyiapkan sarapan maupun makan siang. Sayadaw mengatakan ketika melihat makanan yang baik, Sayadaw mengatakan sesungguhnya ini merupakan satu cambuk bahwa kita harus praktik lebih giat lagi, karena pihak pusat meditasi sudah merawat dengan sangat baik, jika dibandingkan dengan masa yang lalu. Saat ini anda seharusnya mengikuti jadwal, karena anda bisa praktik dalam ruangan. Anda tidak harus pergi keluar untuk menerima dana makan. Anda tidak harus pergi di bawah curah hujan atau pun di bawah terik matahari. Sekarang pun anda bisa pergi ke ruang makan dengan menggunakan payung. Jadi anda sebetulnya harus memiliki kesehatan yang baik, sehingga anda bisa duduk selama 1 jam kemudian meditasi jalan selama 1 jam, karena anda cukup sehat.

Bertindak jujur, ketika anda mengetahui sesuatu, katakan bahwa anda tahu. Ketika anda tidak mengetahui, katakan bahwa anda

tidak tahu. Ketika anda mempunyainya, katakan anda mempunyainya. Ketika anda tidak mempunyai, katakan tidak. Kalau anda merasakan ada kemajuan, katakan anda merasakan kemajuan. Kalau anda merasakan tidak ada kemajuan, katakan tidak ada. Ketika anda merasa jenuh, katakan bahwa anda merasa jenuh. Ketika anda tidak dikuasai oleh rasa jenuh, katakan anda tidak dikuasai oleh rasa jenuh. Anda harus bersikap jujur, terbuka, dan mudah diajak bicara, sehingga guru meditasi akan mudah memberikan instruksi meditasi. Kadang-kadang ada yogi yang tidak mengalami kemajuan, tetapi tidak mau mengatakannya, sehingga guru sulit untuk memberikan instruksi meditasi.

Kadang-kadang mungkin yogi itu sedang gelisah atau sedih karena dikuasai oleh banyak kilesa, tetapi yogi itu tidak mau mengatakannya. Jika anda tidak jujur, maka akan sulit untuk diajar, anda akan mengalami kesulitan untuk melihat Dhamma. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang yogi untuk selalu bersikap jujur. Kadang-kadang ada mereka yang mempraktikkan meditasi dan mereka terlalu percaya diri, yang dalam bahasa pāli disebut adimana. Ketika konsentrasi anda cukup bagus, anda tidak akan melihat kekotoran-kekotoran batin atau kilesa. Kemudian anda merasa praktik anda telah selesai.

Praktik Dhamma anda telah selesai, walaupun sesungguhnya meditasi anda belumlah cukup, anda hanya memiliki konsentrasi yang baik saja. Anda bisa duduk dengan baik, dan pada saat itu tidak ada kilesa, anda merasa bahwa praktik anda sudah selesai. Kalau anda tidak mengerti, itu sah-sah saja, tetapi anda haruslah jujur, anda jangan terlalu percaya diri. Kalau anda terlalu percaya diri, menurut vinaya memang ini bukan merupakan parajika terhadap apa yang anda katakan. Tetapi untuk praktik meditasi, anda tidak akan pernah bisa maju, karena anda berpikir meditasi anda sudah selesai. Jadi di sini, anda tidak bisa mengalami kemajuan dalam meditasi anda. Tetapi dari sudut pandang vinaya, walaupun anda mengatakan praktik anda sudah selesai, ini bukanlah parajika.

Seorang yogi haruslah memiliki kejujuran dan haruslah terbuka. Jika anda memiliki sifat seperti itu, maka praktik meditasi

anda ini bisa mendapatkan kemajuan. Ini merupakan sifat yang penting untuk dimiliki oleh yogi. Memang kadang-kadang ada yogi yang tidak jujur, tidak mau mengatakan apa adanya, menyembunyikan sesuatu, tetap menyimpannya dalam pikiran, dalam batin. Dalam meditasi jika anda tidak mengetahui sesuatu, anda harus menanyakannya. Dan ketika guru mengatakan meditasi anda belum mengalami kemajuan, anda harus bisa menerimanya. Ketika guru mengatakan meditasi anda mengalami kemajuan, anda janganlah terlalu berlebihan dalam bergembira. Ketika diberitahu bahwa meditasi anda belum mengalami kemajuan, ada yogi yang kemudian ingin pindah ke tempat lain.

Sayadaw telah menjadi guru meditasi lebih dari 20 tahun. Memang Sayadaw ada berubah dari sudut pendekat. Sayadaw mengerti memang ada yogi yang memiliki cukup pāramī, tetapi ada juga yogi yang tidak memiliki cukup pāramī. Ketika yogi itu memiliki tidak cukup pāramī, ketika ada sesuatu hal dikatakan dengan sebenarnya, Sayadaw mengatakan sebenarnya dari hati, yogi itu menjadi sangat bersedih dan merasa ia tidak mempunyai harapan, ia mau pindah dan mengakhiri retret meditasinya.

Ada beberapa yogi yang cukup cerdas dalam kehidupannya, ia mempunyai gelar juga. Tetapi ketika dijelaskan tentang meditasi mereka sulit memahaminya. Sayadaw menceritakan Sayadaw kadang harus menyediakan waktu 20 sampai 30 menit hanya untuk seorang yogi saja, dan yogi ini ketika dijelaskan selalu membantah dan selalu menjawab. Ia selalu mengatakan bahwa ia melihat aniccā, dukkha, anattā. Kemudian dijelaskan bahwa melihat aniccā, dukkha, dan anattā bukanlah seperti itu. Ia tidak terima. Setiap hari tetap mengatakan bahwa ia melihat aniccā, dukkha, dan anattā. Kemudian ketika ditanya lebih lanjut oleh Sayadaw, yogi itu tidak bisa menjawab. Sayadaw sudah berkali-kali menjelaskan, tetapi yogi ini malah menjadi marah. Ketika diberitahu bahwa mereka tidak jujur, mereka malah menjadi marah pada gurunya. Suatu ketika ada seorang yogi hampir memukul Sayadaw. Waktu itu Sayadaw meminta agar yogi ini melakukan pengamatan terhadap gerakan kembang kempisnya perut. Yogi ini kemudian berkata, Sayadaw setiap hari meminta saya untuk mengamati gerakan kembang dan kempis, kenapa setiap hari Sayadaw

meminta saya melakukan pengamatan itu. Saya menjadi tertekan. Sayadaw menyadari hal itu, memang ada beberapa yogi yang tidak mempunyai cukup pāramī.

Pada satu ketika, Sayadaw memberikan ceramah Dhamma di center beliau. Pada saat itu ada seorang yogi yang datang, dan Sayadaw sudah menjelaskan, tetapi yogi ini tidak terima, karena ia berpikir bahwa meditasinya sudah mencapai tingkatan yang tinggi. Di center Sayadaw ada banyak yogi dari luar negeri, ada dari Vietnam, Thai, juga ada yang dari Myanmar. Ada yang berbicara bahasa Inggris, sehingga Sayadaw memberikan ceramah itu sesuai dengan kelompok yogi masing-masing. Pada waktu itu Sayadaw sedang memberikan ceramah untuk yogi dari kelompok Thai. Saat itu yogi yang tidak bisa menerima penjelasan Sayadaw ikut datang mendengarkan. Sebelum Sayadaw memberikan ceramah, Sayadaw selalu mengatakan kepada penerjemahnya, Sayadaw akan membahas tentang topik apa. Jadi apa yang mau dibicarakan itu sudah diberitahukan terlebih dahulu. Yogi yang selalu membantah Sayadaw tadi, keesokan harinya memberikan surat, mengungkapkan kemarahannya sepanjang 2 atau 3 lembar. Ia mengatakan bagaimana Sayadaw bisa menilai praktiknya. Sayadaw mengatakan sebetulnya ceramah Sayadaw itu adalah diberikan secara umum, untuk semua yogi.

Kadang-kadang memang ada yogi yang mana atau kesombongannya sangat tinggi, ia menjadi tidak jujur dan terlalu percaya diri, juga sering berpura-pura. Yogi seperti ini akan sulit untuk mencapai kemajuan dalam meditasinya. Tidak jujur, dan berpura-pura sangat menyulitkan untuk mencapai kemajuan dalam meditasi. Jadi dalam meditasi, kejujuran ini sangatlah penting. Ketika anda mempraktikkan meditasi, anda bisa memeriksa apakah anda memiliki cukup konsentrasi dan perhatian murni. Anda bisa mengamatinya sendiri, apakah anda memiliki cukup konsentrasi dan perhatian murni atau tidak. Ketika anda memilikinya, anda mengetahuinya. Ketika anda tidak memilikinya, anda juga mengetahuinya. Anda harus jujur dalam melakukan pemeriksaan terhadap kemampuan anda sendiri.

Kalau anda jujur, akan sangat mudah bagi anda untuk maju dalam meditasi anda. Tetapi kalau tidak akan sulit. Jika anda maju, anda harus mengetahui bahwa anda memang mengalami kemajuan. Ketika anda belum mencapai kemajuan, anda juga harus mengetahui bahwa anda belum mencapai kemajuan, ketika anda memiliki, anda tahu, ketika tidak memiliki anda tahu. Kalau anda tidak mau jujur, akan menyulitkan anda. Jika anda jujur, anda bisa menilai diri anda sendiri, anda bisa menilai praktik dan kemajuan anda. Tetapi ketika anda dikuasai oleh mana atau kesombongan, anda kemudian bersikap tidak jujur. Ketika anda menerima penjelasan dari guru, anda membuat definisi yang berbeda.

Sayadaw pada suatu waktu, menjelaskan banyak tentang sotapana dan sakadagami. Kemudian keesokan harinya, sesungguhnya pada waktu itu Sayadaw hanya mengatakan bahwa meditasi yogi itu mengalami kemajuan, tetapi pada keesokan harinya, yogi ini mengatakan bahwa Sayadaw menyatakan ia sudah mencapai tataran sotāpaññā. Di banyak negara, Sayadaw selalu berbicara melalui penerjemah, karena Sayadaw tidak bisa berbicara langsung dalam bahasa Vietnam, Tionghoa, atau pun Thai. Jadi Sayadaw memerlukan penerjemah. Para penerjemah tahu, ada di antara yogi yang ingin mendapatkan pernyataan dari Sayadaw bahwa dirinya sudah mencapai Nibbāna. Sayadaw akan selalu menjawab bahwa Sayadaw tidak bisa mengatakan apakah anda, apakah yogi sudah mencapai Nibbāna atau tidak. Anda boleh-boleh saja, sah-sah saja menilai diri anda sendiri. Sayadaw mengatakan pada yogi itu agar membaca buku yang ditulis oleh YM Mahasi Sayadawgyi. Kemudian membandingkan praktiknya dengan ajaran Buddha.

Di center Sayadaw, ada yogi yang mau mendapatkan pernyataan bahwa mereka sudah mencapai Nibbāna. Sayadaw mengatakan jika anda mempercayai anda sudah mencapai Nibbāna, silakan. Anda silakan memeriksa dalam diri anda sendiri. Sayadaw tidak bisa membuat pernyataan, karena Sayadaw bukan seorang Buddha. Sayadaw hanyalah seorang guru meditasi, murid Buddha. Sayadaw hanya bisa mengatakan bahwa meditasi anda mengalami kemajuan, meditasi anda jelas. Sayadaw tidak pernah membuat pernyataan bahwa yogi telah mencapai tataran sotāpaññā, atau pun

sakadagami. Sayadaw harus berbicara seperti itu. Sayadaw mengatakan banyak yogi yang sering menginginkan Sayadaw membuat pernyataan bahwa mereka telah mencapai tataran sotapatti atau pun sakadagami. Sayadaw mengatakan, bahwa Sayadaw hanya bisa menyatakan, yogi itu yang harus mengamati pada dirinya sendiri apakah benar ia sudah mencapai tataran itu atau tidak. Kalau anda maju, anda mengetahuinya, anda tidak mengalami kemajuan, anda juga harus mengetahuinya. Anda maju atau pun tidak, anda harus jujur terhadap penilaian diri anda sendiri.

Pada hari ini Sayadaw telah menyelesaikan membahas 5 faktor penting yang harus dimiliki, yaitu saddhā, viriya, paññā, kesehatan yang baik dan kejujuran. Jika anda memiliki ke 5 faktor ini, anda janganlah cemas, meditasi anda pasti akan mengalami kemajuan. Anda pasti akan bisa mencapai tujuan akhir melihat Dhamma, mencapai Nibbāna.

Sadhu Sadhu Sadhu

29

Patama Maraṇasati Sutta

Pada malam hari ini, Sayadaw akan berceramah tentang Patama Maraṇasati Sutta.

Patama artinya yang pertama, Maraṇasati artinya perhatian murni terhadap kematian. Dalam sutta ini pertama kali Buddha membahas tentang kematian.

Ketika Buddha berdiam di desa Nagita, saat itu Buddha memberikan ceramah kepada para bhikkhu. Buddha bertanya, "Apakah para bhikkhu, anda semua mempraktikkan perhatian murni terhadap kematian? Apakah anda sering mempraktikkannya?" Jika anda sering mempraktikkannya, anda akan melihat banyak manfaat, anda akan bisa memahami Nibbāna, dan mengakhiri semua penderitaan. Para bhikkhu, apakah anda mempraktikkan maraṇasati?

Buddha kemudian bertanya, bagaimana para bhikkhu mempratekkannya. Kemudian seorang bhikkhu menjawab, "Saya mempraktikkan maraṇasati, perhatian murni terhadap kematian." Lalu Buddha bertanya lebih lanjut, bagaimanakah cara mempraktikkan Maraṇasati, perhatian murni terhadap kematian itu. Lalu dijawab, "Bhante, jika saya bisa hidup sepanjang pagi dan malam, saya bisa melaksanakan, mengerjakan pekerjaan-pekerjaan sasana. Jika saya bisa hidup dengan cara begitu, saya bisa mempraktikkan ajaran Buddha."

Kemudian Bhikkhu yang kedua menjawab, "Saya juga mempraktikkan perhatian murni terhadap kematian." Lalu ditanya bagaimanakah cara mempraktikkan perhatian murni terhadap kematian ini. Bhikkhu yang kedua kemudian menjawab, "Saya mempraktikkannya seperti ini, apabila saya bisa hidup satu hari, (tadi

bhikkhu yang pertama mengatakan, jika beliau bisa hidup sepanjang pagi dan malam hari artinya 24 jam, maka bhikkhu yang kedua ini menjawab sepanjang satu hari artinya 12 jam) maka saya bisa mengerjakan banyak pekerjaan sasana, saya bisa memperhatikan, fokus terhadap ajaran Buddha."

Kemudian bhikkhu yang ketiga mengatakan kepada Buddha, beliau juga mempraktikkan maraṇasati, perhatian murni terhadap kematian. Kemudian ditanya oleh Buddha, "Bagaimanakah cara mempraktikkannya?" Bhikkhu itu menjawab, ia mempraktikkan kalau ia bisa hidup dalam satu waktu makan. Biasanya seseorang jika makan dengan perhatian murni, memerlukan waktu sekitar 40 - 45 menit. Jadi bhikkhu itu menjawab, jika ia bisa hidup dalam satu waktu makan, ia bisa mengerjakan banyak pekerjaan sasana, dan fokus terhadap ajaran Buddha.

Lalu bhikkhu yang keempat mengatakan, ia juga mempraktikkan perhatian murni terhadap kematian. Buddha bertanya, "Bagaimanakah cara mempraktikkannya?" Bhikkhu itu menjawab, seandainya ia bisa hidup untuk waktu 4 atau 5 sendok makanan dan menelannya, maka ia bisa mengerjakan pekerjaan sasana, dan fokus terhadap Dhamma. Demikianlah cara bhikkhu tadi mempraktikkannya.

Lalu bhikkhu yang kelima mengatakan, "Bhante saya juga mempraktikkan maraṇasati." Lalu Buddha bertanya, "Bagaimanakah cara mempraktikkanya?" Bhikkhu itu menjawab, "Praktik seperti ini, seandainya bisa makan satu sendok dan menelannya, ia bisa hidup untuk jangka waktu itu, maka ia bisa mengerjakan pekerjaan sasana dan fokus terhadap Dhamma.

Lalu bhikkhu yang keenam mengatakan kepada Buddha, "Bhante saya juga mempraktikkan maraṇasati." Buddha bertanya, "Bagaimanakah cara mempraktikkannya?" Lalu bhikkhu itu menjawab, "saya praktik seperti ini, seandainya saya bisa hidup untuk satu tarikan dan hembusan nafas, maka saya bisa memfokuskan diri pada Dhamma. Demikianlah cara saya mempraktikkannya."

Setelah keenam bhikkhu menyebutkan bagaimana cara mereka mempraktikkan maraṇasati, Buddha membuat kesimpulan, Bhikkhu yang pertama, jika ia bisa menjalani kehidupan sehari semalam, maka ia bisa melakukan banyak pekerjaan sasana, dan fokus pada Dhamma. Bhikkhu yang kedua, jika ia bisa hidup satu hari, maka ia bisa melakukan banyak pekerjaan sasana, dan fokus pada Dhamma. Bhikkhu yang ketiga, jika ia bisa hidup pada rentang saat makan, maka ia bisa melakukan banyak pekerjaan sasana, dan fokus pada Dhamma. Sedangkan bhikkhu yang keempat mengatakan, jika ia bisa hidup untuk waktu 4 atau 5 sendok makan dan menelan, maka ia bisa melakukan banyak pekerjaan sasana, dan fokus pada Dhamma. Jadi bhikkhu no 1 sd 4 ini, mempraktikkan maraṇasati dengan harus memusatkan perhatian banyak sekali. Bagi para bhikkhu itu, masih banyak hal yang terlupakan. Kalau praktik dengan cara itu, maka akan mengalami kesulitan untuk bisa menyingkirkan atau mencabut semua kilesa.

Kemudian untuk bhikkhu yang kelima yang mempraktikkan maraṇasati dalam waktu satu sendok makan dan menelannya dan bhikkhu yang keenam jika ia punya waktu dalam satu tarikan dan hembusan nafas, maka mereka bisa memfokuskan diri pada Dhamma. Yang dua ini mempraktikkan maraṇasati cukup bagus. Dua bhikkhu ini mempraktikkan maraṇasati dengan tidak banyak lalai. Mereka praktik cukup bagus. Praktik maraṇasati mereka cukup kuat untuk bisa mengakhiri, menyingkirkan kilesa. Praktik mereka cukup kuat untuk bisa mengurangi dan akhirnya menyingkirkan kilesa.

Para bhikkhu haruslah mempraktikkan maraṇasati tanpa pernah melupakannya. Para bhikkhu harus mempraktikkan maraṇasati dengan rajin dan tekun, untuk menyingkirkan, mencabut semua kilesa.

Demikianlah apa yang diajarkan oleh Buddha. Buddha mengajarkan Dhamma, dengan berbagai cara, Beliau mengajarkan meditasi 4 landasan perhatian murni, mettā bhavana, renungan terhadap 32 bagian tubuh, asubha, maraṇasati, semua ajaran Buddha untuk mengurangi kilesa atau penderitaan. Sebagai manusia kita memiliki orang tua, saudara, saudari, paman, bibi, kerabat, sepupu, teman, ipar, banyak sekali. Juga vihara, rumah, mobil, permata,

banyak hal yang miliki. Karena banyaknya yang kita miliki ini, menimbulkan banyak kemelekatan. Orang pada umumnya memiliki kemelekatan baik terhadap orang tuanya, saudara-saudarinya, kerabat, juga harta permatanya. Karena adanya kemelekatan ini menumbuhkan kecemasan.

Kemelekatan dan kecemasan ini bisa mengakibatkan munculnya kemarahan, kemarahan karena adanya kemelekatan. Kemudian juga memunculkan rasa tidak puas, benci, juga marah. Banyak hal yang muncul karena kemelekatan, kecemasan ini.

Anda bisa melakukan praktik dengan berbagai macam cara, sehingga anda bisa melihat kemajuan dari praktik anda. Misalnya sebelum anda terlelap, anda bisa mempraktikkan selama 5 menit misalnya, bagaimana jika terjadi kematian, seperti apakah kematian itu. Ketika kita sudah meninggal, tidak ada seorang pun yang mau memiliki kita.

Betapa pun kita mencintai dan merawat tubuh ini, ketika kita sudah meninggal, tidak ada seorang pun yang mau memiliki. Anda bisa mempraktikkan Maraṇasati selama lima menit misalnya. Anda bisa merenungkan bahwa kematian ini bisa terjadi kapan saja. Pada saat ini kita masih hidup, tetapi mungkin karena adanya gempa, kita sekejap sudah meninggal. Demikian pula mungkin karena sapuan tsunami, orang yang sedang berbahagia, berjalan ke sana ke mari karena adanya gelombang besar yang menerpa masuk ke kota, semuanya menjadi musnah. Juga bisa karena cuaca yang sangat buruk, api, dan penyakit.

Anda jangan melupakan, setiap saat anda mempunyai waktu, anda merenungkan tentang kematian ini. Anda bisa merenungkan bahwa saat ini orang tua saya sudah meninggal, ada teman-teman yang sudah meninggal, banyak sekali orang yang sudah meninggal.

Sayadaw menceritakan pada tahun 2009, Sayadaw kembali ke desa kelahiran beliau. Saat itu Sayadaw berusia 43 tahun. Sebelumnya, tahun 1981 ketika berusia 16 tahun, Sayadaw pergi belajar ke Yangon. Sayadaw adalah kelahiran tahun 1965. Pada saat

beliau kembali ke desa di tahun 2009, Sayadaw membayangkan bahwa pada saat Sayadaw berusia 16 tahun, ketika Sayadaw pergi untuk menerima dana makan, yang saat itu mempersembahkan dana, sekarang sudah banyak sekali yang meninggal. Kemudian ketika Sayadaw berada 10 tahun di sana, lalu Sayadaw pindah ke Yangon, Sayadaw melihat juga sudah banyak yang meninggal. Ada beberapa yang masih tinggal, mereka sudah berusia lanjut. Sekarang sudah berganti dengan generasi muda di desa itu. Sudah banyak orang yang meninggal dunia.

Saat ini berarti sudah tinggal bersama generasi yang berbeda. Apabila kita kerap kali merenungkan tentang kematian, kita akan mampu untuk mengurangi kemelekatan kita. Kemudian jika ada hal-hal buruk yang menerpa, kita bisa merenungkan bahwa apa pun kita tidak bisa membawanya serta. Dengan kita mempraktikkan maraṇasati selama 5 atau 10 menit, akan sangat membantu kita. Anda menyisakan waktu 5 atau 10 menit, ketika anda sudah berada di ranjang berbaring, anda merenungkan maraṇasati. Misalnya saat ini sudah berusia 54 atau 55 tahun. Berapa tahun lagi yang masih kita miliki, kita bisa meninggal kapan saja. Kita harus kerap kali merenungkan seperti itu. Kita juga merenungkan bahwa kita akan menjadi tua, sakit, dan setiap orang selalu mengalaminya. Jadi hidup ini sesungguhnya tidaklah berlangsung lama.

Ketika anda melihat seseorang yang sakit, sesungguhnya pada saat itu anda sedang melihat Dhamma. Begitu pula ketika anda melihat orangtua, melihat rambutnya sudah beruban, dan tubuh yang sudah renta, saat itu anda juga melihat Dhamma, saat itu anda bisa merenungkan Maraṇasati. Di setiap saat, anda bisa mempraktikkan maraṇasati ini, bahwa satu saat anda sudah dilahirkan akan menjadi tua, sakit kemudian mengalami kematian.

Sayadaw mengatakan setiap Sayadaw menuju ruang makan, ada rasa lapar, masih bisa makan. Sayadaw mengatakan ini menandakan Sayadaw masih sehat. Karena jika seseorang sakit, maka ia sama sekali sudah tidak memiliki rasa lapar. Sayadaw menceritakan, tahun lalu ketika Sayadaw berada di Bali, Sayadaw terpaksa harus ke rumah sakit. Walaupun di sana, di rumah sakit,

disajikan makanan yang lezat, Sayadaw sama sekali tidak merasa lapar. Pertama kali Sayadaw jam 2 pagi buta harus ke rumah sakit milik pemerintah. Sesudah itu jam 5 pagi Sayadaw keluar lagi ke rumah sakit swasta. Di sana juga disajikan makanan. Juga tidak ada rasa lapar. Demikian pula setelah operasi, keesokan harinya, juga tetap belum ada keinginan untuk makan.

Tapi saat ini ketika pergi ke ruang makan, sebelum makan, ada rasa lapar, ini menandakan tubuh masih baik-baik saja. Kita bisa bayangkan, bagaimana mereka yang saat ini menderita penyakit corona. Banyak yang mengalami kematian. Ada 900, 700, 300, 10 atau 1 orang yang setiap saat bisa meninggal. Mereka itu mengalami penderitaan. Mereka tidak ada rasa lapar, karena mereka sendiri sudah menderita. Kalau kita betul-betul menderita, maka kita sama sekali sudah tidak ada nafsu keinginan. Melihat demikian banyak yang menderita, kita bisa mempraktikkan mettā. Jika seseorang saatnya harus meninggal, mungkin bisa saja terjadi beberapa menit lagi, beberapa jam lagi, atau pun beberapa hari lagi.

Ada yang belum meninggal tapi mereka sangat menderita. Dengan adanya kasus corona ini, sesungguhnya kita bisa merenungkan lebih mendalam tentang anicca, dukkha, dan anattā. Orang harus berpikir bahwa dirinya sendiri ini masih sehat, tetapi karena adanya virus corona, di seluruh dunia semua menjadi menderita. Yang belum meninggal pun mengalami penderitaan yang berat. Sudah ada 60 ribuan yang meninggal dan 1 jutaan lebih yang terinfeksi. Kalau kita mengerti hal itu, kita seharusnya merenungkan tentang maraṇasati dan asubha. Ketika anda sakit, kemudian anda melihat orang yang sakit dan menjelang ajal, anda bisa merenungkan tentang maraṇasati yang akan menjadikan batin atau pikiran anda lebih kuat, dan kemelekatan anda berkurang.

Sesungguhnya kehidupan adalah seperti itu, kita tidak bisa menghindarinya. Satu saat kita harus meninggalkan jasmani ini, tidak ada siapa pun yang bisa menghindarinya. Anda sebelum melakukan meditasi duduk, anda juga bisa mempraktikkan maraṇasati ini untuk 5 -10 menit. Juga ketika anda sudah rebah di ranjang, anda berada di

bandara, ketika anda berada seorang diri dan anda punya waktu, anda bisa selalu mempraktikkan maraṇasati yang sangat bermanfaat.

Sadhu Sadhu Sadhu

30

Vanapattha Sutta

Pada malam hari ini, Sayadaw akan memberikan ceramah tentang Vanapattha Sutta dari Mulapanasa Pāli, Majjhima Nikāya. Vana artiya hutan, pattha artinya vihara. Jadi di sini, Buddha membahas tentang vihara hutan.

Pada suatu hari Buddha sedang berdiam di Jetavana, di kota Savathi, persembahan Anāthapiṇḍika. Pada waktu itu Buddha menyapa para bhikkhu dan mengatakan bahwa Beliau akan berceramah tentang vihara hutan. Para bhikkhu menjawab, "Baik," lalu mereka berkumpul di satu tempat, duduk dan mendengarkan ceramah itu. Buddha meminta agar para bhikkhu mendengarkan dengan cermat dan penuh rasa hormat, karena Buddha akan membahas tentang vihara hutan.

Buddha mengatakan, beberapa bhikkhu ada yang tinggal di vihara hutan. Ketika mereka berdiam di vihara hutan, mereka mempraktikkan meditasi perhatian murni, tapi perhatian murninya tidak mengalami kemajuan. Sebelumnya mereka tidak mempunyai perhatian murni dan tetap tidak mengalami kemajuan walaupun mereka sudah berusaha, tetap saja tidak mencapai kemajuan. Para bhikkhu yang tinggal di vihara hutan sebelumnya belum mempunyai perhatian murni dan tidak mengalami kemajuan. Demikian juga dengan konsentrasinya yang juga tidak memadai. Dan konsentrasi itu pun juga tidak mengalami kemajuan. Sebelumnya banyak memiliki kilesa dan setelahnya tetap belum bisa mengurangi kilesa, apalagi mencabut kilesa. Sebelumnya juga belum mencapai Nibbāna.

Buddha bersabda kepada para bhikkhu yang berdiam di sana, baik jubah, makanan, tempat tinggal, atau pun obat-obatannya sangatlah menyedihkan, sangatlah jelek. Mereka harus berjuang

dengan keras, walaupun demikian tidak benar-benar bisa mendapatkan jubah, makanan, tempat tinggal, atau obat-obatan yang memadai. Buddha bersabda, kita harus memikirkan tentang hal itu, sebelum kita berdiam di vihara hutan untuk mempraktikkan meditasi perhatian murni. Perhatian murninya tidak mengalami kemajuan, konsentrasinya juga tidak mengalami kemajuan, juga tidak bisa mengurangi kilesa, Nibbāna masih terlalu sangat jauh. Jubah, makanan, tempat tinggal, dan obat-obatan sangatlah tidak memadai. Jika para bhikkhu melihat keadaan ini di pagi hari atau pun di malam hari, maka para bhikkhu harus segera meninggalkan tempat itu.

Buddha melanjutkan, para bhikkhu ada beberapa yang tinggal di hutan. Mereka mempraktikkan meditasi perhatian murni, tetapi perhatian murninya tidak mengalami kemajuan, konsentrasi juga tidak mengalami kemajuan, juga tidak bisa mengurangi kilesa, Nibbāna masih terlalu sangat jauh. Tetapi untuk makanan, tempat tinggal, jubah, dan obat-obatan semuanya baik. Bhikkhu yang berpikir untuk tetap tinggal di sana, tetapi perhatian murninya tidak mengalami kemajuan, konsentrasinya tidak mengalami kemajuan, dan tidak bisa mengurangi kilesa, Nibbāna masih terlalu jauh, walaupun makanan, jubah, tempat tinggal, dan obat-obatan semua memadai.

Para bhikkhu haruslah memikirkan, merenungkan hal ini, menjadi bhikkhu bukanlah untuk mendapatkan makanan, tempat tinggal, jubah, dan obat-obatan yang baik. Ditahbiskan sebagai bhikkhu sesungguhnya hanya untuk mencapai kemajuan dalam Dhamma, perhatian murni, konsentrasi, untuk mengurangi kilesa dan mencapai Nibbāna. Walaupun cattupacaya memadai, tetapi jika meditasi tidak bisa mengalami kemajuan, begitu merenungkan seperti itu, para bhikkhu harus segera meninggalkan tempat itu.

Selanjutnya Buddha mengatakan, ada beberapa bhikkhu yang tinggal di vihara hutan. Mereka mempraktikkan meditasi di sana. Meditasinya mengalami kemajuan, perhatian murninya bagus, konsentrasinya bagus, dan bisa mengurangi kilesa bahkan mencabut kilesa, juga bisa melihat Nibbāna. Tetapi untuk makanan, jubah, tempat tinggal, dan obat-obatan tidaklah mudah, sangat kurang, sulit untuk mendapatkannya. Tetapi, untuk meditasi bisa mengalami

kemajuan, perhatian murninya menjadi baik, konsentrasinya baik, kilesa bisa dikurangi, bisa dicabut, dan bisa melihat Nibbāna. Meskipun cattupacaya sulit dan jelek, Buddha mengatakan, para bhikkhu haruslah merenungkan, berpikir untuk tetap tinggal di sana, karena meditasi bisa mengalami kemajuan, perhatian murni menjadi bagus, konsentrasi juga baik, dan mampu melihat Nibbāna, meskipun cattupacaya buruk. Karena para bhikkhu harus merenungkan, ketika menjadi bhikkhu tidaklah untuk mendapatkan jubah, makanan, tempat tinggal dan obat-obatan yang baik, tetapi mau memajukan meditasinya, memajukan perhatian murni dan konsentrasi, serta untuk bisa mencapai Nibbāna. Sekarang para bhikkhu bisa memetik manfaat dari praktik meditasinya, meskipun cattupacaya sangat jelek, mereka harus memutuskan untuk tetap tinggal di sana dan tidak pergi.

Kemudian Buddha mengatakan, ada beberapa bhikkhu yang tinggal di vihara hutan, mereka mempraktikkan meditasi di sana. Praktik meditasi mereka mengalami kemajuan, perhatian murninya berkembang, konsentrasinya berkembang, mampu mengurangi kilesa, mencabut kilesa, dan mencapai Nibbāna. Kemudian jubah, makanan, tempat tinggal, obat-obatan, semuanya baik, mudah didapat. Buddha mengatakan ketika berpikir seperti itu, tinggal di vihara hutan, bisa mempraktikkan meditasi, meditasinya maju, perhatian murni dan konsentrasinya juga maju dan mampu mengurangi, mencabut kilesa dan mencapai Nibbāna, cattupacaya juga bagus. Buddha mengatakan, jika para bhikkhu melihat manfaat seperti itu, maka para bhikkhu bisa berdiam di sana sepanjang hidup mereka, tidak usah meninggalkan tempat itu.

Bhikkhu, mungkin ada salah seorang bhikkhu yang berdiam di desa atau kota dan hidup bersama dengan seorang gurunya. Beberapa yogi ada yang praktik di bawah bimbingan seorang guru dan tinggal di desa atau kota. Pada saat mempraktikkan meditasi di bawah bimbingan guru itu, di desa atau kota, tetapi meditasinya tidak mengalami kemajuan, perhatian murni dan konsentrasinya tidak mengalami kemajuan, tidak bisa mengurangi atau mencabut kilesa dan Nibbāna masih sangat jauh, demikian pula cattupacaya sulit. Pada waktu tinggal di sana perhatian murni dan konsentrasi tidak bisa mengalami kemajuan, kilesa tidak bisa dikurangi, Nibbāna masih

sangat jauh, cattupacaya sulit, jika kalian melihat hal seperti itu, di pagi hari atau di malam hari, kalian harus segera meninggalkannya, tidak harus meminta ijin dari guru itu. Jangan mengikutinya lagi, tinggalkan saja. Karena meditasi anda tidak mengalami kemajuan, dan cattupacaya sulit didapat, anda harus segera meninggalkannya.

Bhikkhu, ada beberapa yang tinggal bersama guru di desa atau kota dan praktik di bawah bimbingannya, tetapi meditasi, perhatian murni, konsentrasinya tidak mengalami kemajuan, belum bisa mengurangi kilesa, Nibbāna masih sangat jauh tetapi makanan, jubah, tempat tinggal, obat-obatan mudah didapat. Ketika bhikkhu memikirkan tentang hal itu, praktik di bawah bimbingan guru, tetapi tidak mengalami kemajuan, walaupun cattupacaya mudah untuk didapat, para bhikkhu tidak atau belum bisa mengurangi, mencabut kilesa, para bhikkhu harus merenungkan bahwa menjadi bhikkhu tidak untuk mendapatkan makanan yang baik dan tempat tinggal yang baik, tetapi menjadi seorang bhikkhu adalah untuk mengurangi, mencabut kilesa, bukan untuk mendapatkan cattupacaya yang baik. Buddha mengatakan, bhikkhu jika anda melihat hal seperti itu, maka anda bisa meminta ijin pada guru anda dan meninggalkannya, tidak tinggal di sana lagi.

Bhikkhu, ada beberapa yang tinggal dan praktik bersama guru mereka di desa atau kota. Mereka mengalami kemajuan dalam meditasinya, perhatian murni dan konsentrasinya mengalami kemajuan, dapat mengurangi, mencabut kilesa, dan melihat Nibbāna, walaupun cattupacaya, makanan, tempat tinggal, jubah, obat-obatan tidak memadai, buruk. Bhikkhu ketika berpikir seperti itu, praktik bersama guru, meditasi, perhatian murni dan konsentrasinya mengalami kemajuan, walaupun cattupacaya sangat buruk, haruslah merenungkan menjadi bhikkhu adalah untuk mengurangi kilesa, bukan untuk mencari cattupacaya yang baik. Walaupun cattupacaya di sana jelek, tetapi bisa mengalami kemajuan dalam meditasinya. Buddha mengatakan, meskipun cattupacaya di sana buruk, haruslah tetap praktik dan mengikuti guru itu, jangan meninggalkan tempat itu.

Selanjutnya Buddha bersabda bahwa para bhikkhu, ada bhikkhu yang praktik dengan guru di desa atau kota. Pada saat itu konsentrasi dan perhatian murninya mengalami kemajuan, bisa

mengurangi kilesa, meditasinya mengalami kemajuan, cattupacaya juga bagus, makanan, jubah, tempat tinggal, obat-obatan mudah untuk didapatkan. Para bhikkhu haruslah berpikir, saya praktik dengannya mengalami kemajuan, kemudian cattupacaya juga tersedia dengan baik. Buddha mengatakan, bhikkhu, jika anda merasa bahwa meditasi anda mengalami kemajuan di bawah bimbingannya, dan semuanya juga memadai, maka tempat itu adalah cocok untuk praktik anda. Anda harus praktik di bawah bimbingannya sepanjang hidup anda, meskipun misalnya beliau memaki atau meminta anda untuk meninggalkan tempat itu, anda haruslah bersabar, tetap praktik bersamanya dan tidak meninggalkan tempat itu.

Inilah ajaran Buddha tentang vihara hutan, bagaimana tinggal bersama guru untuk praktik meditasi.

Sesungguhnya tujuan mempraktikkan meditasi adalah untuk mengurangi, mencabut kilesa, dan untuk memajukan perhatian murni serta konsentrasi.

Kalau anda merasakan kemajuan dalam praktik meditasi anda, meskipun kondisinya tidak bagus, kemudian cattupacaya juga tidak bagus, anda haruslah tetap berdiam di sana.

Apalagi jika semuanya baik, meditasi anda juga mengalami kemajuan, meskipun guru itu memaki anda, janganlah meninggalkannya. Anda harus mempraktikkan meditasi di sana sepanjang hidup anda. Ini jika anda tahu apakah sebenarnya tujuan dari mempraktikkan meditasi. Mendapatkan bimbingan dari guru tetapi tempat kadang-kadang kurang memadai, kadang-kadang gurunya bagus, tetapi tempatnya yang kurang memadai, fasilitas yang lainnya juga tidak mencukupi, tetapi meditasinya pun juga tidak mengalami kemajuan, walaupun sudah tinggal selama bertahun-tahun.

Ada yogi yang mempraktikkan meditasi di Myanmar selama 5 tahun, kemudian Sayadaw bertanya apa yang di rasakan. Yogi itu merasakan bahwa praktik sepanjang 5 tahun itu, justru ia merasa kilesanya menjadi lebih daripada sebelumnya, lebih sombong, dan lebih mementingkan diri sendiri. Padahal sesungguhnya

mempraktikkan meditasi ini adalah untuk mengurangi kilesa. Mengurangi kilesa ini sesungguhnya juga perlu ada guru pembimbing yang baik. Tidak bisa hanya praktik-praktik saja.

Mungkin tinggal selama 3-4-5 atau 7 tahun, jika meditasinya tidak mengalami kemajuan, ini juga tetap tidak berguna. Kadang-kadang untuk mendapatkan pengajaran yang sempurna dan fasilitas yang sempurna adalah sungguh sulit. Gurunya baik, tetapi tempatnya tidak memadai. Jika anda bisa memahami keadaan ini, anda bisa praktik di sana.

Sayadaw menceritakan, Sayadaw pertama kali sesungguhnya tidak merencanakan untuk mendirikan pusat meditasi. Sayadaw sesungguhnya kembali ke desa untuk mempraktikkan meditasi. Jika ada yogi yang ingin bergabung silakan. Pada saat itu menuju ke desa tempat tinggal Sayadaw tidak ada kendaraan, tidak ada listrik, jadi tidak ada fasilitas alat penyejuk, juga tidak ada jalan raya. Untuk pergi ke tempat Sayadaw harus menggunakan perahu dan berlayar selama 3 jam. Dari Mandalay ke tempat Sayadaw tinggal memerlukan waktu 7 jam. Tetapi awalnya, Sayadaw kembali ke desa untuk praktik beliau sendiri. Siapa yang mau bergabung silakan, boleh ikut tinggal. Kenyataannya kemudian banyak yogi yang datang, walaupun mereka menemui banyak kesulitan, ada beberapa yang mau datang mempraktikkan meditasi.

Mereka tidak mengetahui apakah sesungguhnya tujuan praktik meditasi itu. Mereka mau mencari tempat dan guru yang memadai. Jika tidak didapatkan, mereka kemudian mengeluhkan tentang guru, tentang makanan, transportasi, kemudian juga mengeluhkan tentang staf di kantor. Banyak sekali keluhan mereka. Ada yogi yang mengatakan kepada Sayadaw, kalau Sayadaw mempertahankan staf seperti itu di kantor, nanti tidak ada seorang pun yang akan datang ke center Sayadaw. Sayadaw mengatakan, baik tidak menjadi persoalan, anda tidak usah mencemaskan hal itu. Kalau tidak ada yang datang, Sayadaw mengatakan, Sayadaw bisa praktik lebih banyak lagi.

Karena Sayadaw memang tidak pernah mengharapkan datangnya banyak yogi untuk mendapatkan dana, untuk menjadi terkenal. Tujuan Sayadaw adalah untuk memahami Dhamma, dan

Sayadaw ingin berbagi Dhamma. Bagi mereka yang terus menerus berkeluh kesah, dan tidak ingin datang ke center Sayadaw lagi, silakan. Kalau mereka mau datang untuk praktik, silakan juga. Sayadaw akan menyediakan makanan.

Yogi memang sulit untuk mendapatkan tempat yang sempurna. Makanan, tempat, guru atau pun kantor yang memadai, dan juga suasana yang menyenangkan. Ketika anda mau mempraktikkan meditasi dan praktik meditasi anda mengalami kemajuan di sana, anda harus berusaha untuk tetap tinggal di sana. Walaupun mungkin tempatnya kurang memadai. Selama anda bisa mengalami kemajuan dalam meditasi, maka anda bisa tinggal di sana untuk praktik di sepanjang hidup anda, meskipun mungkin anda di sana dimaki, tetapi jika anda bisa praktik dan mengalami kemajuan, anda haruslah tinggal di sana untuk selamanya.

Sadhu Sadhu Sadhu

31

Tiga Kappa

Pada malam hari ini, Sayadaw akan membahas tentang 3 Kappa, yaitu:

1. Rokantara Kappa
2. Tatantara Kappa
3. Dubikantara Kappa

Yang dimaksud dengan Rokantara Kappa, Roka artinya penyakit, antara adalah antara, kappa artinya rentang kehidupan. Jadi pada satu rentang kehidupan seseorang, tiba-tiba ia jatuh sakit, walaupun pada saat itu usianya masih muda, kesehatannya masih baik, semuanya masih baik, tetapi karena penyakitnya, ia meninggal dunia. Inilah rokantara kappa. Jadi karena penyakit yang dideritanya, yang semestinya ia bisa mencapai usia 70 sampai 90 tahun, tetapi karena penyakitnya ia tidak bisa menghabiskan rentang kehidupannya. Kadang-kadang kematian karena penyakit ini menyerang beberapa orang, tetapi kadang-kadang menyerang banyak orang dengan penyakit yang sama dan mereka harus meninggal.

Kemudian Tatantara Kappa, tata maksudnya adalah pisau, senjata, peluru. Meskipun seseorang dalam keadaan baik-baik saja, sehat, bahagia, tiba-tiba karena pertengkaran dan senjata, orang itu terkena senjata dan meninggal dunia. Kadang-kadang mereka saling membunuh satu dengan yang lainnya. Ini bisa terjadi untuk sedikit orang, dan kadang-kadang kematian ini terjadi pada banyak orang.

Yang selanjutnya adalah Dubikantara Kappa, adalah kematian yang terjadi karena bencana kelaparan, tidak cukup makanan. Meskipun mereka baru berusia 9, 10 atau 12 tahun, masih sangat muda, karena kekurangan makanan mereka meninggal dunia. Kadang-kadang terjadi pada beberapa orang, kadang-kadang terjadi pada banyak orang.

Jadi Rokantara Kappa kematian karena diterpa penyakit, tatantara kappa kematian yang terjadi karena senjata, bisa terjadi pada sedikit orang, bisa juga terjadi pada banyak orang, yang selanjutnya adalah dubikantara kappa yaitu kematian yang terjadi karena bencana kelaparan, tidak cukup makanan, kadang-kadang terjadi pada sedikit orang, kadang-kadang banyak yang mengalami kematian.

Sekarang kita memasuki abad ke 21, kita berada di sini. Kita dilahirkan pada abad ke 20. Jadi sekarang kita berada di abad ke 21. Anda bisa melihat di beberapa tempat terjadi peperangan yang terus menerus, mengakibatkan jatuh banyak korban, banyak orang meninggal. Banyak yang melarikan diri ke tempat lain, mereka melarikan diri ke kamp-kamp pengungsian. Di sana di kamp pengungsian tidak terdapat cukup makanan, banyak penyakit. Di dunia ini banyak negara yang saling berperang, mereka membunuh satu dengan yang lainnya, kekurangan makanan, banyak penyakit. 3 kappa ini bisa anda lihat terjadi di beberapa negara. Tetapi bagi mereka yang tidak melihat di negaranya, mereka tidak berpikir bahwa satu saat hal itu bisa terjadi di negaranya. Jika sekarang anda menyimak berita, anda bisa melihat kadang-kadang 2 negara saling berperang, 2 pimpinan saling berperang, 2 kelompok saling berperang untuk mendapatkan kebebasan. Bisa jadi kebebasan beragama atau ingin mendapatkan kemerdekaan.

Saat ini banyak sekali negara yang mengalami kemajuan di bidang teknologi. Banyak negara yang tidak melihat adanya bahaya dari serangan penyakit. Mereka berperang satu dengan yang lainnya,

kekurangan makanan. Di banyak negara memang tidak bisa melihat hal itu. Sekarang kita melihat tidak hanya terjadi di satu negara, tetapi menyebar ke penjuru dunia.

Virus corona ini menyerang, inilah Rokantara Kappa. Negaranya mungkin aman-aman saja, tidak terjadi peperangan, tidak kekurangan makanan, tetapi tiba-tiba Rokantara Kappa datang. Tidak terjadi pada 1 negara saja, tetapi terjadi di segala penjuru dunia. Di berita dikatakan bahwa lebih dari 70 ribu yang meninggal dunia, yang terinfeksi lebih dari 12 juta. Kali ini tidak hanya bisa dilihat di 1 negara saja, tetapi ini terjadi di seluruh dunia. Ketika penyakit datang, kita melihat terjadi banyak kesulitan. Kesulitan ini terjadi karena kamma. Ada yang memiliki kamma baik, ada juga yang memiliki kamma buruk. Virus corona ini dikatakan berawal di negara Asia, tetapi sekarang sudah menyebar ke banyak negara. Mungkin seseorang tidak boleh pergi ke suatu negara karena akusala. Ketika penyakit itu muncul, lalu karena adanya akusala juga, ia harus melihat peristiwa itu. Ada juga dikatakan bahwa ada orang yang memiliki peruntungan baik atau peruntungan buruk, banyak sekali orang yang terbang bersama-sama berada di bandara bersama-sama, mereka ada yang memiliki peruntungan yang baik, ada yang memiliki peruntungan buruk. Yang memiliki peruntungan baik tetap bisa pergi dengan aman.

Pada jaman Buddha dahulu, ketika Buddha sedang berdiam di Jetavana di kota Savathi, pada waktu itu ada kelompok bhikkhu yang datang untuk menghormat kepada Buddha. Mereka datang dari tempat yang berbeda. Dalam perjalanan menuju ke tempat Buddha, kelompok pertama berdiam di satu desa. Pada saat itu para penduduk desa berkumpul mempersembahkan dana makan dan mendengarkan ceramah. Di tempat mereka berada ada seorang wanita yang sedang memasak makanan di dapur. Tiba-tiba terjadi kebakaran yang berawal dari dapur itu, menyerang langit-langit, atap dan yang lainnya. Api itu bermula dari dapur. Pada saat itu banyak yang terbakar, beberapa

meletup sampai naik ke udara. Mungkin anda pernah melihat, apabila kebakaran demikian besar, maka terjadi ledakan-ledakan dan banyak benda yang terlempar ke udara.

Pada awalnya, api berasal dari dapur, tetapi kemudian ia membumbung ke udara. Pada saat itu ada seekor burung gagak, burung yang berbulu hitam sedang terbang di udara. Tiba-tiba api itu membumbung dari dapur ke udara, mengenai leher burung gagak itu. Meskipun dia sedang terbang di angkasa, tetapi sesuatu terjadi, api itu menyerang sampai di lehernya, sehingga burung gagak itu jatuh ke tanah. Para bhikkhu sangat heran dengan apa yang terjadi. Api bermula dari dalam dapur, membumbung ke udara, dan api itu menyerang menuju leher burung gagak sampai burung itu meninggal dan jatuh ke tanah. Tidak seorang pun mengetahui kamma apa yang terjadi padanya. Mereka yakin bahwa Buddha mengetahuinya. Mereka memutuskan akan bertanya kepada Buddha ketika bertemu.

Kemudian kelompok yang lainnya datang mengunjungi Buddha dan mereka datang ke sana menggunakan perahu yang besar. Pada waktu itu terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan di lautan. Pada jaman dahulu, jika ada kekuatan karma buruk yang berbuah, penumpang dalam kapal itu akan mengambil lotere. Siapa yang mendapatkannya akan dilempar ke lautan, agar kapal tidak hancur di lautan. Pada waktu itu lotere ini pada putaran pertama terambil oleh istri kapten kapal. Jadi ia harus dilempar ke laut. Kapten kapal berduka, untuk itu kemudian diadakan undian lotere yang kedua. Dan untuk yang kedua kalinya istri kapten kapal yang mendapatkannya. Kemudian diulang sekali lagi, dan untuk yang ketiga kalinya yang mendapatkan undian adalah istrinya lagi.

Untuk itu kapten kapal tidak bisa berbuat apa pun. Seperti kepercayaan pada jaman itu, maka wanita tadi harus dilempar ke laut dan akhirnya wanita itu memang dilempar ke lautan. Para bhikkhu sangat sulit mempercayai kejadian itu. Walaupun itu dikatakan

sebagai lotere keberuntungan, lucky draw, tetapi wanita tadi betul-betul tidak beruntung. Untuk 3 kali putaran ia selalu mendapatkan nomor itu. Sehingga akhirnya ia harus meninggal dengan dibuang ke lautan. Kelompok bhikkhu itu akan bertanya kepada Buddha, akusala vipaka apakah yang wanita itu harus terima. Kemudian kelompok bhikkhu yang ketiga, dalam perjalanan menuju ke tempat Buddha, mereka berhenti di satu vihara dan minta ijin menginap. Mereka diijinkan, dan dikatakan bahwa di sana di gunung ada gua, di sana ada 7 tempat tidur. Para bhikkhu boleh tinggal di sana. Kemudian para bhikkhu tinggal di sana, tetapi ketika mereka sudah berada di gua itu, tiba-tiba ada batu karang yang runtuh dan batu karang ini menutupi pintu gua. Penduduk desa tidak bisa menggeser batu karang tadi, sehingga para bhikkhu harus tinggal di dalam gua selama 7 hari tanpa ada air sedikitpun.

Setelah 7 hari berlalu, batu karang itu tersingkir dan gua itu terbuka lagi. Mereka saling bertanya, akusala apakah yang harus mereka pertanggung jawabkan. Ketika nanti sampai kepada Buddha, mereka akan menanyakan tentang hal itu. Vipaka apakah yang mereka terima ketika mereka berada di gua, ada karang besar runtuh menutupi pintu gua, dan mereka harus tinggal di sana selama 7 hari tanpa air. Ketika kelompok itu akhirnya sampai di tempat Buddha, mereka masing-masing menceritakan apa yang terjadi. Akusala vipaka apakah yang harus dipertanggung jawabkan oleh gagak yang terbakar oleh api, seorang wanita yang terpaksa harus dibuang ke laut karena undian yang didapat, kelompok 7 orang bhikkhu harus berdiam di gua selama 7 hari. Mereka masing-masing menanyakan hal itu kepada Buddha.

Ketika mereka bertanya kepada Buddha, dan Buddha mengatakan baik saya akan menjawab pertanyaan pertama dulu. Akusala kamma apakah yang dimiliki oleh burung gagak tadi. Buddha menceritakan bahwa kehidupannya yang lampau, gagak ini adalah seorang petani yang bekerja di sawah. Pada satu kali ia bekerja di sawah dengan sapinya, dan sapi ini setelah maju beberapa langkah

kemudian tertidur. Petani ini lalu mencambuknya. Bergerak lagi lalu tertidur lagi. Bergerak lagi lalu tertidur lagi. Petani ini akhirnya menjadi sangat marah, kemudian ia mengikatkan sesuatu di leher sapinya. Karena sangat marah, ia kemudian membakarnya di ikatan itu. Jadi sapi tadi diikatkan sesuatu di lehernya, lalu dibakar sehingga sapi itu akhirnya mati. Karena akusala yang dilakukan ini, petani ini terlahir di apaya untuk banyak kali. Dan kali ini ia terlahir sebagai seekor burung gagak. Karena perbuatan buruknya walaupun ia terbang tinggi di udara, api itu melambung ke udara dan membakar lehernya sehingga ia akhirnya mati juga.

Buddha menjawab pertanyaan yang kedua. Dijelaskan bahwa wanita tadi, di jaman kehidupannya yang lampau memiliki seekor anjing. Ia menyanyangi anjing itu, dan kemana-mana anjingnya selalu mengikutinya. Pada waktu itu banyak orang yang melihat, kemudian mencemoohnya dengan mengatakan ia jatuh cinta pada anjingnya. Wanita ini menjadi sangat malu. Ia berusaha menghalau anjingnya, tetapi anjing itu tetap saja mengikutinya. Ia menjadi sangat malu akhirnya ia menangkap anjing itu, kemudian di tubuhnya diikatkan batu lalu dibuang ke air dan akhirnya anjing itu meninggal. Untuk perbuatan buruknya ini wanita tadi terlahir banyak kali di apaya. Dan sekarang karena akusalanya ia meninggal di lautan dengan cara di tubuhnya diikatkan beban dulu dan dibuang ke lautan.

Buddha memberikan jawaban atas pertanyaan yang ketiga tentang 7 orang bhikkhu tadi. Di masa kehidupannya yang lampau, mereka adalah 7 orang penggembala sapi. Pada suatu hari mereka melihat iguana. Dan iguana itu masuk ke dalam gua di gunung. Mereka kemudian mencari sesuatu, lalu menutup gua di mana iguana tadi telah masuk. Ini terjadi selama 7 hari. Setelah 7 hari mereka menyadari bahwa mereka telah menutup lubang gua tadi selama 7 hari dan mereka ke sana untuk membukanya. Ternyata iguana tadi tidak mati tetapi sangat lemah. Mereka merasa kasihan, dan melepaskan iguana tadi. Mereka tidak membunuh iguana tadi dan melepaskannya.

Karena mereka tidak membunuh, maka mereka tidak terlahir di alam apaya.

Tetapi di banyak kali kehidupan, mereka terperangkap, tidak cukup makan selama 7 hari. Dan sekarang walaupun mereka terlahir sebagai bhikkhu tetapi karena akusala yang dimiliki ketika mereka mau tinggal di gua, tiba-tiba ada batu karang besar yang runtuh dan menutup pintu gua selama 7 hari tanpa makanan, tanpa air. Karena mereka pada waktu itu tidak membunuh, akhirnya setelah 7 hari batu karang itu terlempar, pintu gua terbuka. Ini semua adalah karena kamma buruk mereka, akusala mereka.

Kemudian Buddha memberikan ceramah yang tertulis dalam Dhammapada, terjemahannya kira-kira:

tidak di udara, tidak di tengah lautan, dan tidak di puncak gunung, di dunia ini tidak ada tempat di mana anda bisa melarikan diri dari akibat akusala kamma anda.

Oleh karena itu kita melihat di dunia manusia ini, banyak sekali perbedaaan. Kita bisa melihat dalam kehidupan manusia ada mereka yang hidup sehat-sehat saja sampai berusia 80, 90 atau bahkan 100 tahun. Ada yang meninggal karena penyakit, senjata atau bencana kelaparan atau kekurangan makanan. Beberapa mungkin meninggal karena terjadinya kecelakaan pesawat terbang, mobil atau pun motor. Juga bisa meninggal karena kebakaran, ada juga yang saling membunuh. Memang ini sulit untuk dipercayai.

Sayadaw menceritakan 7 tahun yang lalu terjadi gempa yang kuat. Karena gempa ini ada satu apartemen 5 lantai yang runtuh rata dengan tanah. Pada waktu itu pemerintah memperkirakan ada 500 orang yang masih terjebak di sana. Karena jam terjadinya gempa adalah sudah pada jam kerja, pada saat itu, ada salah satu keluarga yang beranggotakan 4 orang. Sebelum gempa terjadi ibu dari keluarga itu pergi meninggalkan apartemen karena ia ingin menjadi relawan di

vihara untuk memasak. Suaminya juga keluar karena ia adalah seorang pengemudi taksi. Kemudian 2 orang putra mereka tinggal di rumah. Pada waktu itu karena lapar, mereka pergi ke dapur dan makan di sana, dan saat itu terjadilah gempa dan apartemen itu runtuh. Karena mereka berada di dapur, mereka masih ada makanan dan air. Mereka terjebak di reruntuhan itu selama 2 minggu. Pada saat itu tim penyelamat sudah hampir menyerah. Tetapi tiba-tiba mendengarkan sesuatu seperti tanda-tanda ada yang masih hidup dan dua bersaudara ini masih hidup.

Mereka mengatakan karena mereka berada di dapur, tersedia makanan dan air untuk beberapa hari mereka bisa minum. Ketika sudah tidak ada air, mereka terpaksa meminum urine mereka sendiri tetapi mereka tetap bertahan hidup, walaupun apartemen berlantai 5 ini telah runtuh. Mereka menceritakan pada waktu itu terdengar tangisan, dan orang berteriak-teriak meminta tolong kemudian ada yang memukul-mukul sesuatu. Tetapi setelah 3 hari tidak terdengar lagi suara meminta tolong atau pun suara tangisan. Kemudian berselang 5 sampai 10 hari, mulai tercium bau busuk. Keluarga ini, ibunya meninggalkan apartemen karena menjadi relawan Dhamma di vihara. Ayahnya keluar dari apartemen karena harus bekerja sebagai pengemudi taksi. Dan 2 orang putra mereka berada di dapur. Setelah kejadian itu kita bisa betul-betul menghargai kehidupan ini. 2 minggu berada di dasar reruntuhan, anda mungkin juga mendengar cerita seperti ini. Bagaimana kamma baik dan kamma buruk ini ketika ada bencana terjadi, apakah karena penyakit, senjata atau pun kelaparan.

Dalam kitab Pāli dijelaskan, ketika kita memiliki kekuatan kebaikan, memiliki kusala, kita terlahir sebagai manusia. Karena banyaknya akusala kita, banyaknya lōbha, dosa, dan mōha menjadikan seseorang miskin moralitasnya. Anda bisa melihat orang yang kuat lōbha, dosa, dan mōhanya. Ketika Rokantara datang, Tantatara datang, dan Dubikantara datang, ini semua terjadi karena kuatnya lōbha, dosa, dan mōha. Karena kita memiliki kusala, kita bisa memiliki kehidupan

yang baik. Tetapi karena akusala kita, karena lōbha, dosa, dan mōha, akan menghancurkan kehidupan yang baik ini. Kehidupan manusia demikian beragam, karena kuatnya lōbha, dosa, dan mōha, bisa terjadi meninggal karena penyakit, senjata, atau pun bencana kelaparan.

Di jaman Buddha di Vesali, ada bencana kelaparan, kekurangan makanan, sehingga menyebabkan bencana penyakit menyusul. Setelah itu terjadi banyak kematian dan banyak makhluk yang datang makan. Pada waktu itu Raja Vesali memutuskan untuk mengudang Buddha. Kemudian Buddha datang ke sana bersama 500 orang bhikkhu, lalu Buddha mengajarkan pada Bhante Ananda, Ratana Sutta. Kemudian Bhante Ananda mengucapkan ujaran Ratana Sutta ini, untuk mengatasi bencana yang ada. Ketika terjadi bencana, kita memanjatkan Ratana Sutta. Ratana Sutta sesungguhnya dimulai dari kalimat Yanida Butani Samagatani...dst, Tetapi yang kita baca, mulai dari penjelasannya. Karena Buddha memiliki banyak parami, karena kekuatan cinta kasih Bhante Ananda, bencana bahaya itu bisa menyingkir.

Kita membacakan ujaran itu untuk mengatasi bencana, tetapi tidak hanya membaca ujaran saja, kita harus memiliki sila atau moralitas yang baik, kita harus mengembangkan mettā, dan juga harus mengembangkan samadhi. Jika hanya membacakan ujaran saja, tetapi kita dikuasai oleh lōbha, dosa, dan mōha, maka akan sangat sulit untuk mengatasi 3 bencana tadi.

Dalam kitab bahasa Pāli dijelaskan tentang 3 bencana tadi, yaitu karena wabah penyakit, senjata, bencana kelaparan. Banyak orang yang meninggal karena terjadinya bencana itu.

Ketika bencana itu terjadi kita bisa melihat kekuatan kamma baik atau kamma buruk yang kita miliki. Kalau kita memiliki kamma baik kita bisa terselamatkan dari bencana itu. Misalnya ada penumpang pesawat terbang, kecuali satu, semuanya terinfeksi oleh penyakit, ini terjadi karena kamma baik dan kamma buruk. Kita bisa

melihatnya, kita bisa melihat hal itu, betapa menakjubkannya kamma itu. Oleh karenanya kita harus selalu berusaha untuk menambah kekuatan kusala, dan kita harus menyingkirkan akusala.

Sadhu Sadhu Sadhu

Riwayat Hidup Sayadaw U Zatila

Sayadaw U Zatila lahir pada tanggal 29 Agustus 1965 di dataran tinggi Burma dengan orang tuanya bernama Bapak dan Ibu Tun Nyaing. Beliau ditahbiskan sebagai seorang samanera pada usia 9 tahun (1974) di kampung halamannya, dan kemudian ditahbiskan sebagai seorang bhikkhu pada usia 20 tahun (1986) di bawah bimbingan guru penahbisnya, Y.M. Sumangala (Tipitakadhara), di Yangon, Burma.

Beliau mempelajari pendidikan dasar kebhikkuan selama tujuh tahun (1974-1983), dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi di Maha Gandayon Buddhist Institute Yangon selama 5 tahun (1983-1988) dan di Aung-ming-lar Buddhist Institute Yangon selama 7 tahun (198801995).

Pada tahun 1996, beliau berlatih meditasi vipassana secara intensif sampai mencapai hasil yang memuaskan di Panditarama Meditation Center yang telah dikenal luas di seluruh dunia, berlokasi sekitar 40 mil dari kota Yangon arah utara. Setelah retreat meditasinya, beliau ditunjuk sebagai asisten guru meditasi selama 5 tahun (1997-2001) dan kemudian ditugaskan untuk mengajar meditasi selama tiga setengah tahun di Tatagatha Meditation Center, 1215 Lucretia Avenue, San Jose, CA 95122, USA.

Dari tahun 2005 sampai sekarang, beliau kembali ke kampung halamannya dan mengajar meditasi di Kyunpin Meditation Center, Divisi Sagaing, Myanmar.

Sekilas
Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati) adalah sebuah organisasi nirlaba yang bertujuan untuk menyebarkan *Dhamma*—Ajaran Buddha, khususnya dalam bidang pelatihan meditasi dengan mengadakan retret meditasi *vipassanā* secara rutin di pusat meditasi kami—**Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC)**.

Mengingat pentingnya keselarasan antara pemahaman secara teori dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, Yasati juga menyelenggarakan Dhamma Workshop yaitu pembelajaran *Dhamma* di ISMC-Jakarta dan juga secara selektif menerbitkan buku-buku *Dhamma* yang berkualitas.

Selain itu, sebagai wujud kepedulian terhadap anak-anak dan remaja Buddhis, Yasati juga menyelenggarakan program Sāmaṇera & Sikkhavatī, Buddhist Culture, dan Teenagers Retreat secara rutin setiap tahun di ISMC-Bakom dengan memberikan pendidikan dan pembekalan nilai-nilai budi pekerti yang luhur sesuai dengan *Dhamma* serta dengan pelatihan meditasi *vipassanā*.

ISMC JAKARTA
Perumahan Citra Garden 1 Extension
Blok AA-1/1 no. 1, Kalideres
Jakarta Barat 11480
Phone : 0877 2020 9100

ISMC BAKOM
Dusun Barulimus, Kampung Bakom Rt.02 Rw.10,
Kel. Cikancana Kec. Sukaresmi, Kab. Cianjur,
Puncak Jawa Barat
Phone : 0877 2002 1755

www.yasati.com

Yayasan Satipatthana Indonesia

Yayasan Satipatthana Indonesia

Yasati Broadcast

yayasan_satipatthana_Indonesia

yasatiyouth