



# *Jalan Mulia dalam Keseharian*

**Sayadaw Ven Adiccavamsalankara**



# JALAN MULIA DALAM KESEHARIAN

**Sayadaw Ven Adiccavamsalankara**

## **JALAN MULIA DALAM KESEHARIAN**

Sayadaw Ven Adiccavamsalankara

Diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Dr. Kyaw Thinn, Birmingham U.K.

Penerjemah: Upa. Sasanasanto Seng Hansun

Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 112 halaman

Jenis Font : Calibri, Trajan Pro

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

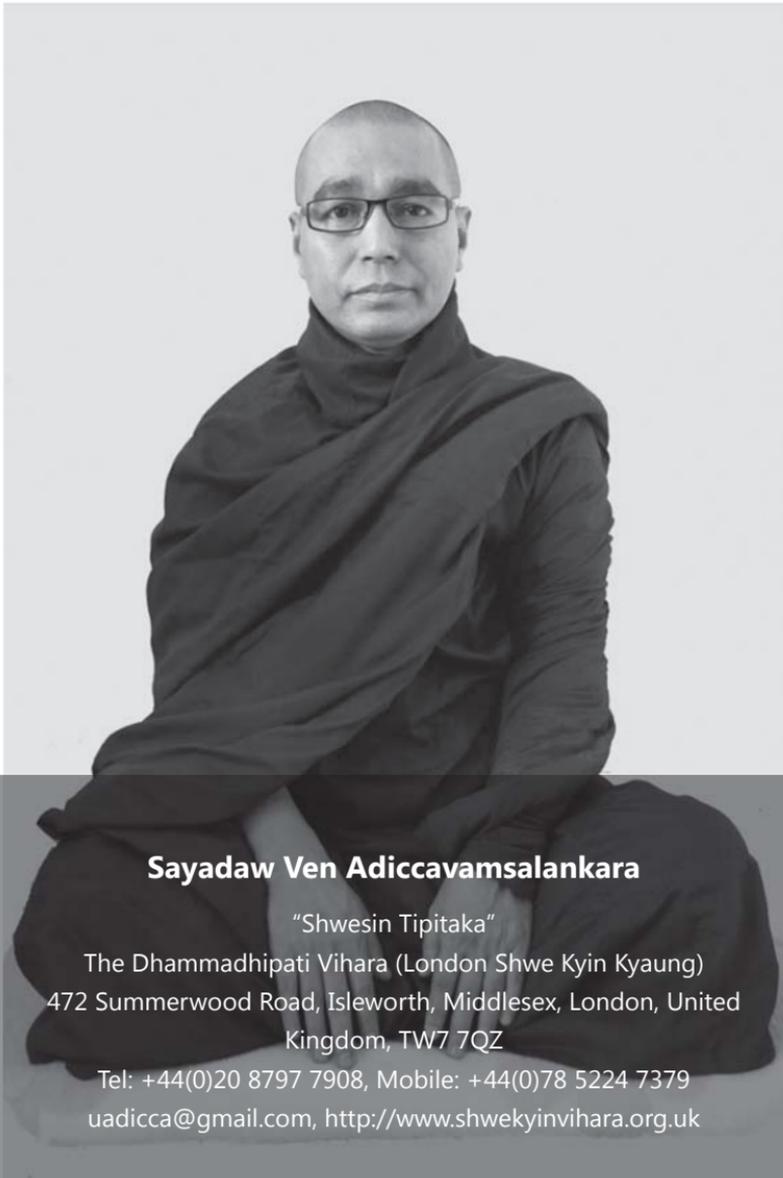
Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Januari 2023

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.



**Sayadaw Ven Adiccavamsalankara**

*“Shwesin Tipitaka”*

The Dhammadhipati Vihara (London Shwe Kyin Kyaung)  
472 Summerwood Road, Isleworth, Middlesex, London, United  
Kingdom, TW7 7QZ

Tel: +44(0)20 8797 7908, Mobile: +44(0)78 5224 7379

uadicca@gmail.com, <http://www.shwekyinvihara.org.uk>



# DAFTAR ISI

Biografi Singkat .....	5
Pendahuluan .....	9
Kata Pengantar.....	13
Prawacana .....	17
Naskah-naskah Dhamma .....	19
<i>Maggāṅga</i> .....	21
Jalan Menuju Kebebasan dan Latihan dalam Keseharian Hidup	
Akusala Mengarah pada Apāya .....	55
Kusala dan Memenuhi Pāramis .....	62
Menjadikan Seluruh Kusala Aktivitas Berharga yang Memenuhi Pāramis	
Melepas Derita Batin .....	73
Panduan Meditasi Vipassanā yang Tepat .....	87
Catatan Penjelasan .....	127
Glosarium Pali – Indonesia.....	133



# BIOGRAFI SINGKAT

## **Yang Mulia Sayadaw Adiccavamsalankara Kepala Vihara Dhammadhipati**

Yang Mulia Sayadaw Adiccavamsalankara, saat ini berdiam di Shwesin Tipitaka Dhammadhipati Vihara (Shwekyin Kyaung Taik), lahir di Desa Ywathitgone, Kota Kanbalu, Daerah Sagaing, Republik Myanmar, pada 02/09/1967 dari orang tua bernama U Chit Thwin dan Daw Daw Ei, yang merupakan penganut setia ajaran Buddha.

Pada usia sembilan (9) tahun pada 05/07/1976, beliau diterima sebagai seorang samanera di vihara di Desa Ywathitgone. Beliau kemudian mengunjungi Mahasubodhayone di Sagaing, sebuah pusat pembelajaran ajaran Buddha, dimana beliau terus melanjutkan belajar ajaran Buddha dan mengajarkannya pada murid-murid lainnya. Pada 1 Juni 1989, beliau menjadi seorang **bhikkhu** di bawah Sayadaw Bhaddanta Narada sebagai guru

penahbisan dan U Ah Mine serta Daw Kyin Yone dan anak perempuan mereka Ma Aye Aye Than sebagai pemberi donasi untuk kebutuhan ke-**bhikkhu**-an beliau (Yahan Daka dan Dakamas). Di sana beliau belajar di bawah bimbingan Sayadaws Bhaddanta Narada dan Bhaddanta Nyanabala.

Pada 22 Juli 1991, beliau pergi mengunjungi Mahavisuddhayone di Bahan, Yangon untuk melanjutkan pelajarannya. Pada 1995, beliau berpindah lagi ke Thein Daung Kyaung Taik di Taunggyi, Negara Bagian Shan, dimana beliau menghabiskan tiga tahun mengajarkan ajaran Buddha kepada murid-murid lainnya.

Sayadaw Adiccavamsalankara telah belajar secara luas di bawah bimbingan berbagai **bhikkhu** terpelajar seperti Sayadaw Dr Nandamalabhivamsa, Rektor dari International Theravada Buddhist Sasana University, Sayadaw Bhaddanta Visuddhabhivamsa, kepala para **bhikkhu** di Mahasubhodhayone, mendiang Sayadaw U Kondanna, Mahavisuddha-yone (Pali University) Vihara, dan Yaw Tipitaka Sayadaw, direktur spiritual dan kepala Vihara Mahavisuddhayone saat ini.

Pada 1998, beliau juga belajar dan berlatih meditasi vipassana di bawah bimbingan Mahasi Ovadasariya Sayadaw Bhaddanta Kundalabhivamsa di Sadhamma-

ramsi (Mahasi) Yeiktha, 8th Mile, Mayangone, Yangon.

Selama perjalanan latihan religius, beliau memberikan pelajaran di Mahasubodhayone di Sangiang, Mahavisuddhayone di Bahan, Yangon, dan Thein Daung Kyaung Taik di Taunggyi, Shan States. Selama lima tahun, beliau memberikan ceramah, kuliah dan petunjuk meditasi di Saddhamma-ramsi Yeiktha (Pusat Meditasi) dan beberapa cabang Yeikthas-nya.

Sayadaw Adiccavamsalankara telah lulus beberapa ujian religius berikut:

- (1) Pariyatti Sasanahita Sasanalankara Samane Kyaw (1989)
- (2) Sasana Dhaja Dhammacariya (1992)
- (3) Vinaya Vidu (1992)
- (4) Anguttara Nikaya Vidu (1996)

Pada 2002, saat Saddhammaramsi Sayadaw bepergian ke London pada suatu Tur Pembabaran Dhamma, beliau menemani Saddhammaramsi Sayadaw sebagai Pacchasamana (pendamping) ke Eropa. Kemudian, Sayadaw meminta padanya untuk berdiam di London guna menyebarkan Buddha Dhamma (ajaran-ajaran) di Inggris. Saat ini, beliau berdiam di Dhammadhipati Vihara di London.

Beliau saat ini sangat terlibat dalam kegiatan spiritual Buddhis di Inggris dalam kapasitas sebagai:

- 1) Anggota Theravada Buddhist Sangha Association di Inggris (TBSUK)
- 2) Bendahara dari Buddha Day (Waisak) Komite Sangha Penyelenggara bagi komunitas Burma di Inggris
- 3) Sekretaris Abhidhamma Examination Committee, Inggris, bertindak atas nama Ministry of Religious Affairs of the Union of Myanmar, yang mengatur dan menyelenggarakan ujian ini setiap tahunnya
- 4) Menyediakan bimbingan meditasi vipassana bagi para yogi atas undangan Sangha Metta Foundation di Belanda
- 5) Mengatur acara tahunan, Lunar New Year Ceremony dan Upacara dimana para sesepuh dan anggota senior dari komunitas Burma Inggris diberikan penghormatan oleh generasi yang lebih muda, sesuai dengan tradisi dan budaya masyarakat Burma.



# PENDAHULUAN

Di antara seluruh agama besar lainnya di dunia, ajaran Buddha merupakan ajaran yang unik karena Buddha bukanlah seorang Tuhan atau seorang pembawa pesan dari Tuhan. Ajaran Buddha menolak konsep bahwa Tuhan menciptakan dunia ini beserta seluruh makhluk hidupnya. Ajaran Buddha mengamati dunia ini, makhluk-makhluk hidup dan siklus kehidupan mereka dalam pendekatan ilmiah berdasarkan sebab dan akibat.

Sang Buddha adalah seorang manusia dan beliau mencapai ke-Buddha-an melalui meditasi dan sifat-sifat bajik lainnya yang telah disempurnakan dalam siklus kehidupannya. Umat Buddha memahami bahwa Buddha adalah seseorang yang telah mencapai kebijaksanaan dan pengetahuan tak terbatas dan mutlak. Dengan kebijaksanaan tak terbatas dan mutlak ini, Buddha menemukan suatu cara untuk terbebas dari siklus kehidupan dan penderitaan. Karena

kebijaksanaan tak terbatas dan mutlak ini, Buddha dapat melihat penderitaan semua makhluk hidup dan karenanya beliau menunjukkan mereka jalan menuju pembebasan dari siklus kehidupan dan penderitaan.

Terdapat para **arahat** lainnya dalam ajaran Buddha yang mampu memperoleh kebijaksanaan tak terbatas ini dan kebebasan dari siklus penderitaan. Namun demikian, hanya Sang Buddha yang memiliki kemampuan untuk menyampaikan kebijaksanaan dan pengetahuannya ke seluruh alam semesta dalam kalimat-kalimat sederhana yang dapat dipahami oleh umat-umat awam. Para **arahat** lainnya tidak memiliki kemampuan ini.

Para ilmuwan berkata bahwa Teori Relativitas Einstein merupakan kumpulan konsep yang sangat indah dan hebat, jika mampu dipahami dengan sepenuhnya oleh seseorang. Kesulitannya terletak pada kemampuan seseorang untuk memahaminya. Meskipun 'Mengetahui' atau 'Pengetahuan' adalah kualitas yang sangat baik, kemampuan untuk membagikan pengetahuan tersebut kepada orang lain, dan membuat mereka dapat memahaminya, merupakan suatu bentuk keahlian tersendiri yang berbeda.

Yang Mulia Sayadaw Adiccavamsalankara mungkin berada pada tahap awal jalan kesuciannya dalam mencapai pencerahan seperti seorang **arahat**. Beliau

mungkin tidak mengetahui keseluruhan dunia seperti seorang **arahat**, namun beliau dikaruniai keahlian untuk menyampaikan pengetahuan yang dimilikinya mengenai konsep-konsep dalam filosofi Buddha yang rumit dengan cara yang sederhana dan jelas bagi umat awam untuk memahaminya.

Buku kecil penuh permata ini berisi ceramah-ceramah Yang Mulia Sayadaw Adiccavamsalankara yang sederhana dan mudah dimengerti, mengemukakan inti ajaran Buddha seperti '*Maggāṅga*', '**Pārami**', dan meditasi '*Vipassanā*' bagi semua orang hingga memahaminya. Tiang pondasi dasar dari kepercayaan dan pengetahuan umat Buddha dijelaskan di dalam buku ini dengan bahasa yang sangat sederhana bahkan orang-orang muda yang belum terlalu menguasai filosofi ajaran Buddha yang rumit akan mampu untuk memahaminya tanpa mengalami kesulitan.

Lebih jauh lagi, merupakan keinginan Sayadaw bahwa para umat awam *dayaka* dan *dayikama* yang membaca buku ini akan menerapkan pengetahuan berharga yang mereka peroleh dari buku ini dalam keseharian hidup mereka dan mempraktikkan ajaran-ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka menjadi orang yang lebih baik dalam segala aspek kehidupannya masing-masing. Dengan tujuan ini dalam pikirannya, Sayadaw

telah menyampaikan ceramah-ceramahnya dalam bentuk penerapan praktis dalam keseharian hidup para *dayaka* dan *dayikama* .

Ajaran Buddha bukanlah suatu bentuk keyakinan dalam arti para umatnya harus memiliki keyakinan buta terhadap Tuhan yang kekal. Ajaran Buddha merupakan suatu bentuk ilmu kehidupan yang perlu dicoba dan dilatih. Buku ini akan membantu para pembaca untuk memahami prinsip-prinsip dasar ajaran Buddha dan untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam praktik kehidupan sehari-hari mereka.

Montgomery Thomas

[MBBS (Yangon); GDL, PGDL, LLM (London)]

Solicitor & Director

Mount Azure Solicitors (London, UK)



# KATA PENGANTAR

**Yang Mulia Dr Nagasena Bhikkhu**

Saat masyarakat modern memasuki dunia digital, manusia menemukan bahwa mekanisasi bukannya memberikan mereka lebih banyak waktu, namun sebaliknya yang terjadi. Mereka menemukan bahwa hal ini melampaui kapasitas mereka dan akibatnya memiliki makin sedikit waktu untuk kehidupan spiritual mereka. Meskipun pertumbuhan materi mungkin diperoleh negara-negara industri, hal ini diperoleh dengan akibat-akibat yang tidak diinginkan seperti depresi dan penyakit terkait derita batin lainnya. Ajaran-ajaran Buddha, terutama ajaran mengenai meditasi, telah terbukti efektif dan membantu dalam kehidupan masyarakat yang sibuk dan penuh inovasi teknologi ini. Buku kecil ini menawarkan pengenalan yang menginspirasi dan mencerahkan mengenai ajaran-ajaran ini bagi dunia modern.

Bhikkhu Buddha yang terpelajar secara tradisi dan memiliki dedikasi, Yang Mulia Sayadaw U Adiccavamsalankara telah meletakkan inti ajaran yang mendalam ini dalam suatu pedoman yang sederhana, menggunakan istilah yang mudah dibaca dan diingat yang akan berguna bagi pengembangan moral dan spiritual. Dalam buku ini, beliau telah menjelaskan pentingnya latihan-latihan tradisional guna mengembangkan dan mengumpulkan keahlian-keahlian spiritual dengan berlatih Dana (memberikan donasi) dan Sila (moralitas). Beliau lalu menyampaikan aspek-aspek praktis dari meditasi dan telah memberikan upaya lebih dalam menjelaskan istilah-istilah teknis yang dibutuhkan untuk mengembangkan meditasi. Ini akan menjadi keuntungan lebih bagi mereka yang mencari cara untuk mengembangkan latihan meditasi di luar latihan-latihan tradisional atas Dana dan Sila. Buku ini terdiri atas empat bagian, yang pertama, terkait dengan jalan menuju kebebasan dan latihan dalam keseharian hidup, kedua terkait melakukan tindakan-tindakan baik menuju *parami*, ketiga terkait melepas derita batin, dan terakhir mengenai panduan dalam meditasi *vipassana*.

Setiap bab dalam buku ini terkait dengan analisis lebih lanjut mengenai Jalan Mulia Beruas Delapan, yang merupakan kunci utama dalam ajaran Buddha. Sang Buddha menyatakan Jalan Mulia Beruas Delapan ini merupakan

dasar dalam pencapaian pencerahan. Selang beberapa saat sebelum Parinibbana beliau (pencerahan akhir), seorang pertapa pengelana bernama Subbhadda menemui Sang Buddha dengan sebuah pertanyaan mendesak, berpikir bahwa ia tidak akan pernah mendapatkan jawabannya jika ia kehilangan kesempatan ini. Saat Sang Buddha akan mengambil napas terakhirnya, ia bertanya pada Sang Buddha apakah para pengikut ajaran kelompok religius lainnya juga dapat memperoleh pencapaian tertinggi (**Arahat**). Sang Buddha menjawab dengan ringkas bahwa jika sebuah doktrin atau ajaran mengandung Jalan Mulia Beruas Delapan secara menyeluruh maka akan ditemukan orang-orang yang terbebas dengan tingkat kesucian tertingginya. Sebagaimana yang disampaikan Sang Buddha kepada Subhadda, Jalan Mulia Beruas Delapan ini sendiri merupakan kebenaran mendasar dalam pencarian kebijaksanaan sempurna.

Buku saku ini akan sangat bermanfaat baik bagi pemula maupun praktisi yang telah mahir. Saya sangat kagum dan menghargai jerih payah Yang Mulia U Adiccavamsalankara dalam membuat ajaran-ajaran Buddha lebih mudah diterima oleh masyarakat modern.

Yang Mulia Nagasena Bhikkhu  
(MA, PhD, SOAS, University of London)  
Founder of Lotus Children's Education Trust  
Birmingham Buddhist Vihara,  
Dhamma Talaka Peace Pagoda, UK.



# PRAWACANA

Namo Buddhaya,

Berkaitan dalam rangka memperingati Hari Māgha Pūjā, Free Book Distribution Insight Vidyasena Production menerbitkan buku berjudul “Jalan Mulia Dalam Keseharian”. Dengan diterbitkannya buku ini, Free Book Distribution Insight Vidyāsenā Production mengucapkan terima kasih kepada YM. Sayadaw Ven Adiccavamsalankara sebagai penulis karya pengetahuan yang luar biasa ini. Tak lupa kami ucapkan juga kepada Yth. Upa. Sasanasanto Seng Hansun sebagai Penerjemah dan Upa. Sasanasena Seng Hansen sebagai Editor yang telah membantu kelancaran pembuatan isi buku. Kami juga mengucapkan terima kasih banyak kepada segenap donator yang telah berdana hingga penerbitan buku ini.

Semoga dengan semua kebajikan yang telah dilakukan dapat menjadi buah baik untuk semua makhluk

kedepannya. Semoga buku ini dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi kita semua. Terima kasih dan selamat membaca.

Akhir kata,

Selamat Memperingati Hari Māgha Pūjā 2023.

Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā.

Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia. Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Ketua Umum  
Vidyāsenā  
*Upa. Viriyasilo Felix  
Wilson*

Manager  
Produksi Buku Vidyāsenā  
*Upi. Indasari Inge  
Apriliani*



# NASKAH-NASKAH DHAMMA

**Oleh Ashin Adiccavamsalankara  
London Dhammadhipati Vihara**

**Diterjemahkan oleh  
Kyaw Thinn, Birmingham, U.K.**





# MAGGĀNGA

JALAN MENUJU KEBEBASAN DAN  
LATIHAN DALAM KESEHARIAN HIDUP

Oleh Ashin Adiccavamsalankara

Shwekyin Dhammadhipati Vihara, London

28 April 2014

## Pendahuluan

Jalan Mulia Beruas Delapan menuju pembebasan, atau **maggānga** dalam Bahasa Pali, adalah sesuatu yang perlu dilatih dalam kehidupan sehari-hari. Kata **maggānga** merupakan gabungan dari dua kata; **magga** yang berarti sebuah jalan (di sini berarti jalan menuju **nibbāna** atau kebebasan dari penderitaan) dan **anga** yang berarti komponen-komponen dasar atau pokok. Sehubungan

dengan ***dhamma*** atau ajaran Sang Buddha, terdapat delapan komponen yang membentuk sebuah jalan menuju ***nibbāna*** atau akhir dari penderitaan.

### ***Dhamma*** dan kehidupan duniawi

Terdapat kesalahan pandangan oleh beberapa orang bahwa jalan menuju ***nibbāna*** hanya dapat dilatih melalui pengasingan dalam hutan, melakukan meditasi di bawah sebuah pohon, di sebuah gua atau suatu pusat latihan meditasi tertentu. Hal ini, tentunya, tidaklah praktis dan sulit dilakukan oleh kebanyakan orang karena adanya komitmen keluarga dan pribadi. Terlahir di alam kehidupan ini, pertimbangan pertama kita tentunya adalah kebutuhan makanan, pakaian, dan rumah bagi diri dan keluarga kita dan ini merupakan hal alamiah bagi semua makhluk hidup. Akan menjadi sangat salah memiliki sikap bahwa "Hidup tidaklah penting. ***Dhamma*** adalah satu-satunya yang penting". Hal ini juga akan menjadi sangat tidak logis karena ***dhamma*** adalah sesuatu yang mesti Anda temukan dalam kehidupan Anda atau keseharian hidup Anda. Anda tidak dapat menemukan ***dhamma*** tanpa mengamati dengan sistematis, memahami dan mengubah hidup Anda sendiri, gaya dan sikap hidup Anda. Terdapat sebuah pepatah bahwa "***Dhamma*** dapat ditemukan dalam tubuh Anda". Hidup atau kehidupan dan ***dhamma***

tidaklah terpisahkan dan jika Anda kehilangan pandangan atas **dhamma** melalui buaian kenikmatan duniawi, pada akhirnya Anda akan menemukan bahwa Anda telah menyia-nyiakan kehidupan Anda.

Terdapat sebuah pepatah Burma, “Meskipun pohon kapas (*Bombax heptaphyllum*) dan pohon beringin (*Ficus bengalensis*) dapat tumbuh tinggi dan besar, dan menumbuhkan banyak daun dan buah dalam jumlah banyak, keduanya, pada akhirnya, tidaklah berguna sebagai kayu kecuali untuk bahan bakar”. Demikian pula, saat Anda menjadi tua dengan sebuah keluarga yang sukses dan memiliki banyak harta, hanya bila Anda telah mempelajari dan mempraktikkan **dhamma**, pencapaian hidup Anda akan menjadi sia-sia. Jadi, kita semua harus berusaha menjadi sukses baik dalam urusan duniawi maupun dalam latihan **dhamma**, sehingga kita menjadi anggota yang berharga bagi masyarakat, seperti kayu pohon jati atau pohon tembesi (*Xylia xylocarpa*) yang akan selalu berguna bagi masyarakat.

### **Saling ketergantungan antara kehidupan dan *dhamma***

Sebagai tambahan, kita mesti menganggap diri kita beruntung; pertama karena telah terlahir di alam manusia ini. Terlahir pada waktu dimana ajaran Sang Buddha

atau **Buddha sasana** masih ada hingga saat ini. Kita tidak boleh merasa putus asa karena akibat tekanan dan kewajiban kehidupan duniawi, kita tidak dapat mengejar jalan menuju **nibbāna**. Kita harus ingat dalam pikiran kita bahwa tidak ada Buddha yang mengajarkan suatu filsafat hidup yang tidak didasarkan oleh kehidupan itu sendiri. Kehidupan duniawi dan **dhamma** sungguh tidak terpisahkan dan saling tergantung satu sama lainnya. **Dhamma** muncul dari dan ditopang oleh kehidupan itu sendiri, dan kehidupan idealnya dilengkapi, didukung, dan dibimbing oleh **dhamma**. Naskah ini bertujuan untuk memperlihatkan bahwa latihan **dhamma** adalah sesuatu yang mesti dilakukan dalam keseharian hidup kita.

### **Berlatih *dhamma* dalam keseharian hidup**

Jalan **maggānga** ini, yang selalu mengarah pada **nibbāna** atau kebebasan, harus dilakukan dalam aktivitas sehari-hari kita, tidak peduli apa yang sedang kita lakukan; saat kita melakukan rutinitas keseharian kita, melakukan percakapan, menghadiri pertemuan bisnis, memasak, bersih-bersih, atau bahkan saat menjawab panggilan alam. Jadi jalan menuju **nibbāna** sesungguhnya dimulai dari keseharian hidup kita dan jalan ini sangat sederhana, jalan beruas delapan dari **maggānga**.

Semua penganut ajaran Buddha yang berlatih mengetahui bahwa apapun yang kita lakukan, apakah itu berlatih **dāna** (kedermawanan), **sīla** (moralitas), atau **bhāvana** (meditasi), tujuan akhirnya adalah **nibbāna**. Naskah ini ditulis dengan tujuan bahwa para penganut ajaran Buddha yang berlatih akan dapat menyadari dalam diri mereka sendiri kemajuan yang telah mereka lakukan, dan seberapa jauh mereka masih berada saat ini dari tujuan akhir mereka, yakni **nibbāna**.

### **Jalan Mulia Beruas Delapan menuju kebebasan – *maggānga***

Delapan ruas **maggānga** dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori; **sīla**, **samādhi** (konsentrasi), dan **pañña** (kebijaksanaan). Kelompok **sīla** terdiri atas 1) **sammā vācā** (ucapan benar), 2) **Sammā kammanta** (perbuatan benar), dan 3) **sammā ājīva** (penghidupan benar); kelompok **samādhi** terdiri atas 4) **sammā sati** (perhatian benar), 5) **sammā samādhi** (konsentrasi benar), dan 6) **sammā vāyama** (daya upaya benar); dan kelompok **pañña** terdiri atas 7) **sammā ditṭhi** (pemahaman benar) dan 8) **sammā saṅkappa** (pemikiran benar).

Meskipun kita biasanya memulai ceramah-ceramah teologis dengan berbicara tentang **pañña** atau kebijaksanaan, sesungguhnya dalam praktiknya, kita

harus mulai dari **sīla** atau pengembangan moralitas. Hal ini dikarenakan pengembangan kebijaksanaan dicapai atau mengikuti dari pencapaian penuh atas moralitas dan untuk mencapai tingkat pencapaian ini, latihan dan waktu rutin dibutuhkan.

### ***Sīla maggāṅga* atau kelompok *sīla***

Kelompok **sīla** adalah yang membawa keseharian hidup dan **dhamma** bersama, sebuah pemahaman yang tepat mengenai kehidupan dan alam; apa yang baik atau buruk, dan apa yang benar atau salah. Dengan kata lain, aspek duniawi memberikan penekanan pada apa yang dirasa oleh seseorang sebagai hal yang baik atau buruk, sementara aspek **dhamma** menekankan pada apa yang benar atau salah.

### ***Sammā vācā***

Komponen pertama dalam kelompok ini adalah **sammā vācā** (ucapan benar) dan ini harus memenuhi kriteria baik yang dilihat dari aspek duniawi dan benar yang dilihat dari aspek **dhamma**. Hanya dengan baik saja atau benar saja bukanlah **sammā vācā**. Ini mengarahkan pada pertanyaan bagaimana kita menentukan apa yang baik atau buruk, benar atau salah. Sederhananya, kita hanya perlu bertanya pada diri kita sendiri apa yang kita sukai atau tidak sukai.

Merupakan hal yang alami bila kita menyukai hal-hal baik dan ingin hal-hal baik bagi diri kita sendiri. Jadi bila dikaitkan dengan ucapan, mengatakan hal-hal yang kita sendiri ingin dengarkan untuk disampaikan pada kita atau dapat diterima dapat dianggap baik dari aspek duniawi. Aspek ***dhamma*** berkaitan dengan apa yang benar atau salah dan terkait hal ini, kita semestinya mengatakan hal-hal yang memperlihatkan kasih dan pengertian kita bagi orang lain, mengatakan kebenaran, menghindari ucapan bohong, menghindari pergunjungan atau gosip yang dapat merusak hubungan persahabatan orang lain, menghindari ucapan manis atau rayuan untuk mendapatkan persetujuan, dan berkata hal-hal dengan sopan dan lembut sehingga dapat menenangkan pendengarnya. Hidup di dunia ini, kita perlu belajar melatih kedua hal ini bersama-sama; 1) hidup di kehidupan duniawi dan menjadi baik, dan 2) memahami ***dhamma*** dan menjadi benar. Kita tidak boleh kehilangan pandangan terhadap kedua aspek ini.

### ***Sammā kammanta***

Komponen kedua adalah ***Sammā kammanta*** (perbuatan benar) yang terdiri atas tindakan-tindakan fisik yang baik dan juga benar. Hal ini melibatkan melakukan hal-hal yang Anda sendiri sukai dan dapat terima yang memenuhi kriteria baik secara duniawi. Dari aspek ***dhamma***,

perbuatan benar berarti menghindari pembunuhan atau mengambil nyawa makhluk lain, menghancurkan atau mencuri barang rumah tangga atau barang pribadi orang lain, dan melakukan penyimpangan seksual.

### ***Sammā ājīva***

Komponen ketiga, ***sammā ājīva*** (penghidupan benar) terdiri atas bentuk penghidupan atau cara memperoleh penghidupan yang baik dan benar. Dari aspek duniawi, transaksi bisnis apapun yang sama-sama dapat diterima dapat dianggap baik. Sang Buddha berkata bahwa kita harus merawat tubuh jasmani kita dan untuk itu kita memerlukan cara memperoleh penghidupan dengan cara yang benar, yang berarti bahwa cara tersebut penuh kasih, sama-sama dapat diterima (termasuk margin keuntungan yang masuk akal) dan juga memenuhi dua kriteria pertama dari ***sammā vācā*** dan ***Sammā kammanta***. ***Sammā ājīva*** tidak termasuk usaha yang terkait dengan perdagangan senjata dan amunisi, perdagangan manusia, perburuan, memancing, membeli dan menjual binatang, daging dan ikan, dan yang berkaitan dengan minuman-minuman beralkohol, narkotika, dan materi-materi beracun dan berbahaya lainnya.

Sang Buddha mengetahui bahwa seluruh manusia perlu mendapatkan penghidupan dan jika cara

memperoleh penghidupannya memenuhi dua kriteria duniawi dan **dhamma** yakni baik dan benar, Beliau menyampaikan bahwa cara penghidupan khusus seperti itu dapat mengarahkan ke **nibbāna**. Saat kita bekerja atau menjalankan sebuah bisnis, kita harus berbicara dan melakukan berbagai hal secara fisik. Kita tidak dapat menghindari hal ini. Selama kita bekerja dalam batasan **sammā vācā** dan **Sammā kammanta**, apa yang kita lakukan adalah **sammā ājīva**.

### **Jalan kamma**

Ketiga latihan di atas didasarkan pada etika dan moral sosial, dan karenanya, dikenal sebagai **Sīla maggāṅga** atau kelompok **sīla**. Karena ketiga latihan tersebut juga membedakan individu-individu yang baik dan buruk atau menarik perbedaan antara baik dan buruk serta benar dan salah, mereka menimbulkan efek pada **kamma** seseorang (akibat-akibat yang tidak terhindarkan dari tindakan batin, ucapan dan jasmani) dan karena itu, dikenal juga sebagai jalan **kamma**. Semua manusia berharap mendapatkan keberuntungan baik atau **kamma** baik yang mengarah pada kesehatan baik dan kekayaan, dan oleh sebab itu beberapa orang mungkin melakukan hal-hal yang aneh, seperti mengizinkan para **bhikkhu** untuk memukul kepala mereka dengan tongkat atau meludahi mereka, dengan

pandangan yang keliru bahwa hal-hal ini akan membawa **kamma** baik bagi mereka.

Apa yang diajarkan di naskah ini adalah nasehat Sang Buddha tentang bagaimana mendapatkan **kamma** baik. Nasehatnya adalah bahwa bila Anda berharap ucapan Anda membawa **kamma** baik atau keberuntungan, pastikan apa yang dikeluarkan dari mulut Anda adalah **sammā vācā** atau ucapan benar. Jika Anda ingin tindakan-tindakan jasmani membawa **kamma** baik bagi Anda, pastikan bahwa apapun yang Anda lakukan adalah **Sammā kammanta**, dan jika Anda ingin berhasil dengan apa yang Anda lakukan sebagai penghidupan, pastikan bahwa pekerjaan Anda memenuhi kriteria bagi **sammā ājīva**. Selain dari ketiga metode ini, tidak ada cara lain untuk meningkatkan **kamma** Anda. Pada kenyataannya, seluruh cara atau metode lainnya tidak dapat memberikan Anda **kamma** baik dan inilah mengapa kelompok ini dikenal sebagai jalan **kamma**.

### **Makna dari *sīla***

Kata Pali **sīla** berarti latihan atau praktik moral. Saat umat Buddha memberikan penghormatan dan sujud kepada Sang Buddha di depan altar setiap hari, mereka berlatih. Mereka berlatih karena mereka ingin mengembangkan sebuah kebiasaan yang belum mereka peroleh. Kebiasaan

seperti apa? Kebiasaan untuk selalu melakukan **sammā vācā** (ucapan benar), **Sammā kammanta** (perbuatan benar), dan **sammā ājīva** (penghidupan benar). Saat hal-hal ini menjadi kebiasaan, kualitas **sīla** atau latihan moral menjadi kuat dan murni. Karena ketiga komponen ini harus dilatih hingga menjadi kebiasaan alamiah kita, mereka dikenal sebagai **Sīla maggāṅga** atau kelompok atau jalan **sīla**.

### **Hindari yang buruk dan lakukan yang baik**

Dalam latihan ini, hanya ada dua tanggung jawab yang perlu Anda perhatikan dengan sungguh-sungguh; yakni “Hindari yang buruk dan lakukan apa yang baik”. Jadi, sederhananya Anda hanya harus menghindari berkata dan melakukan hal-hal buruk dan mencoba berkata dan melakukan hal-hal baik. Jika Anda dapat mengikuti hal ini maka latihan **sīla** Anda akan baik, Anda tidak akan melakukan dosa apapun, dan kebiasaan ini akan menghapus **vitakkama kilesa** (faktor batin yang mengarahkan pikiran seseorang pada buaian kotoran-kotoran batin, lihat penjelasan di bagian akhir) yang mengarah pada akibat-akibat buruk di masa kehidupan mendatang. Proses terakhir dalam melakukan apa yang baik akan mencegah pengembangan konflik di dunia luar sebagai akibat komunikasi dan perbuatan yang salah.

Dalam kehidupan ini, orang-orang dinilai dari cara mereka berbicara dan apa yang mereka lakukan. Saat seseorang telah baik dalam latihan **sīla**, ia akan terbebas dari ucapan salah, baik perbuatan dan penghidupannya akan bebas dari kesalahan, dan ia akan dilihat sebagai orang yang hidup dalam **dhamma**.

Apapun yang coba kita lakukan, kita harus mulai dari dasar dan secara bertahap menaiki jalannya. Untuk mendapatkan sebuah gelas penuh, kita harus mulai dengan menempatkan sesuatu ke dalamnya terlebih dahulu. Terdapat sebuah pepatah Burma berbunyi jika Anda hanya memiliki sekeping uang Anda semestinya tidak menyentuh kepala ikan. Apa yang dimaksud di sini adalah bahwa seseorang tidak semestinya berpikir bahwa ia dapat mencapai **nibbāna** hanya dengan meditasi saat ia bahkan belum terbiasa dengan latihan **sīla**. Seseorang perlu mengembangkan dirinya sendiri secara bertahap. Seseorang tidak perlu langsung memulai dengan mengamati keheningan total mulia, namun pertama berlatih bagaimana untuk berkata dengan sadar, menghindari ucapan buruk dan salah seperti yang dijelaskan sebelumnya. Begitu pula seseorang tidak perlu duduk tak bergerak selama berjam-jam tanpa melakukan apapun. Seseorang dapat dan semestinya terus melakukan berbagai hal dan pekerjaan, dengan tetap sadar untuk

menghindari perbuatan buruk dan salah dan melakukan apa yang baik dan benar. Saat **sīla** telah menjadi kebiasaan dan sikap alamiah kedua Anda, maka keuntungan langsung yang dapat Anda peroleh adalah kedamaian dan kebahagiaan dalam menjalani hidup yang bebas dari dosa yang dikenal dalam Pali sebagai **anavijjasukha**.

### **Sammā sati**

Komponen keempat dari Jalan Mulia Beruas Delapan adalah **sammā sati**, yang berarti kesadaran atau perhatian benar. Orang yang melatih hal ini menggabungkan pikiran atau kesadarannya dengan perhatian pada setiap objek sensasi yang dimilikinya atau dikerjakannya.

### **Sammā samādhi**

Komponen kelima, **sammā samādhi**, adalah konsentrasi benar. Orang yang melatih hal ini berusaha untuk menjaga perhatiannya hanya pada satu objek sensasi yang dimilikinya dan dikerjakannya. Latihan ini dapat dilakukan pada dua tingkatan; 1) **ārammaṇa upaniṣṣhāna** – konsentrasi pada sebuah objek untuk membedakan dengan jelas kualitas-kualitas batin atau fisik, misal antara sensasi-sensasi baik dan buruk atau hitam dan putih, dan lain sebagainya, dan 2) **lakkhaṇa upaniṣṣhāna** – konsentrasi pada tiga karakteristik dari **anicca** (ketidakkekalan), **dukkha**

(ketidakpuasan), dan **anatta** (tanpa aku atau tidak di bawah kendali sesuatu). Diantara kedua hal ini, saat seseorang berlatih meditasi **samatha** atau **sīla sikkhā** (latihan dalam moralitas) dan **samādhi sikkhā** (latihan dalam kemampuan konsentrasi), ia berlatih pada tingkatan pertama dari **ārammaṇa upanijjhāna**, hanya berpusat pada **sammuti** (konvensional) atau **paññatti** (kebenaran virtual dengan nama, gagasan, ide, dan sebagainya yang telah ditentukan secara konvensional) atau objek-objek **kasina** (suatu bentuk meditasi **samatha**), seperti sensasi-sensasi baik atau buruk, laki-laki atau perempuan, sifat materi, dan sebagainya dan seseorang tidak berlatih pada tingkatan **lakkhaṇa upanijjhāna** yang dilatih hanya saat seseorang melakukan **vipassana** atau **paññā sikkhā** (latihan kebijaksanaan), suatu tingkatan latihan yang lebih tinggi atau latihan yang berpusat pada **paramattha** (kebenaran mutlak).

### **Sammā vāyama**

Yang keenam, daya upaya benar diterapkan dalam tiga cara; 1) dalam menghindari hal buruk, 2) mendorong hal baik, dan 3) saat merenungkan objek-objek **paramattha**, untuk mengetahui dengan jelas tiga karakteristik dari pikiran dan materi atau **lakkhaṇa**, yakni **anicca**, **dukkha**, dan **anatta**.

**Sammā sati** (perhatian benar), **sammā samādhi** (konsentrasi benar), dan **sammā vāyama** (daya upaya benar) dikenal sebagai **samādhi maggānga** atau **sikkhā**, karena mereka terlibat dalam latihan dan pengembangan suatu pikiran yang tenang dan terpusat, yang mengarah pada pengembangan **jhāna** (suatu keadaan yang terserap sepenuhnya) saat seseorang melakukan meditasi **samatha**. Ledi Sayadaw juga telah menjelaskan ini sebagai jalan **jhānic** atau **jhāna maggānga** dalam buku risalahnya mengenai **paramattha**. **Samādhi maggānga** atau **sikkhā** (latihan) sangatlah penting guna menjaga kesucian pikiran kita dan terbebas dari kotoran-kotoran batin dan dengan demikian, menghapus **pariyutthana kilesā**. (Lihat penjelasan di bagian akhir).

Sangatlah penting untuk menyadari bahwa ketiga komponen **samādhi maggānga** ini merupakan fondasi dari jalan menuju pembebasan karena mereka memainkan peranan vital dalam setiap aspek latihan **dhamma** dan pemimpin dari ketiga komponen ini adalah sati. Ketiga komponen ini, oleh diri mereka sendiri, dapat digunakan untuk mengembangkan **indriya saṅvara** (kecakapan kendali yang sempurna atau tingkah laku yang berprinsip dan terkendali secara moral) atau latihan meditasi **samatha**. Mereka juga digunakan untuk mengembangkan silā dan **paññā sikkhā**. Pengembangan **indriya saṅvara** dapat

menuntun pada penghindaran kenikmatan-kenikmatan duniawi dan menghasilkan suatu keadaan pikiran yang tenang dan tenteram sepenuhnya yang dikenal sebagai ***adhi citta sukha***.

Kelompok terakhir ***paññā*** terdiri atas ***sammā diṭṭhi*** (pemahaman benar) dan ***sammā saṅkappa*** (pemikiran benar).

### ***Sammā diṭṭhi***

yang ketujuh, ***sammā diṭṭhi*** atau pemahaman benar, pada gilirannya, memiliki tiga aspek;

- 1) ***Kammassakatā sammā diṭṭhi***, pengetahuan atau kebijaksanaan bahwa terdapat suatu sebab yang mengarahkan suatu akibat dari segala sesuatu, yakni perbuatan-perbuatan baik akan mengarah pada akibat-akibat baik dan perbuatan-perbuatan buruk pada akibat-akibat buruk. Kebijaksanaan ini diterapkan dalam latihan ***silā*** dan ***kamma***, sebagaimana telah disebutkan di atas sebelumnya;
- 2) ***Vipassanā sammā diṭṭhi***, kebijaksanaan bahwa seluruh hal terkondisi seperti pikiran dan materi terpengaruh hukum alam timbul dan lenyap, dan
- 3) ***Magga phala sammā diṭṭhi***, pengetahuan tentang ***nibbāna*** yang merupakan pembebasan penuh dari ***samsāra*** atau lingkaran kelahiran kembali.

## ***Sammā saṅkappa***

Yang terakhir dan kedelapan adalah ***sammā saṅkappa*** atau pemikiran benar. ***Sammā saṅkappa*** mengarahkan pikiran pada atau memusatkan pikiran pada suatu objek, dan dalam proses melihat, mendengar, mencium, merasa, merasakan atau berpikir, memahami bahwa mereka semua sementara dan tidak kekal secara alamiah. Walaupun dalam istilah awam, kita katakan bahwa ***sammā saṅkappa*** membuat Anda berpikir dalam cara yang benar, saat seseorang berlatih ***vipassanā***, ia tidak dengan sengaja berpikir memvisualisasikan ***nibbāna***, namun hanya menyediakan kondisi-kondisi yang benar bagi pikiran seseorang untuk mengalami keadaan dari kebijaksanaan ***magga*** saat dikembangkan.

***Sammā ditṭhi*** dan ***sammā saṅkappa*** secara bersama dikenal sebagai ***paññā maggāṅga*** karena mereka terlibat dalam memperoleh suatu pemahaman yang jelas dan berbeda atas ***dhamma***. Dengan kebijaksanaan inilah seseorang menyucikan pikirannya dan menghapus sepenuhnya ***anusaya kilesā*** atau kotoran-kotoran internal yang tersembunyi dalam diri seseorang. Hal ini juga dikenal sebagai jalan kebijaksanaan.

Selama latihan awal ***vipassanā***, seseorang memanfaatkan tiga komponen dari ***samādhi maggāṅga*** dan dua

komponen dari ***paññā maggānga***. Hanya lima komponen yang dikembangkan. Namun demikian, saat seseorang mencapai tahapan ***magga phala sammā ditṭhi***, tiga komponen yang telah menjadi kebiasaan dari silā ***maggānga*** juga akan berperan secara otomatis karena pada tahapan ini, godaan-godaan eksternal untuk mengikuti kotoran-kotoran harus dikekang. Inilah saat anusaya kilesā dihapus dari akar-akarnya. Jadi sekarang, seluruh delapan komponen dari Jalan Mulia Beruas Delapan berperan. Dan untuk alasan inilah mengapa ***paññā maggānga*** juga dipertimbangkan sebagai jalan akhir yang melengkapi perkembangan menuju pencerahan sempurna. Saat tahapan ini telah dicapai, manfaat yang diperoleh seseorang adalah kedamaian total dan ketenteraman pikiran yang disebut ***santi sukha***.

Hanya bila hukum-hukum alam diperlihatkan bersama dengan aspek-aspek praktisnya, tidak ada penjelasan yang dapat membuatnya mudah untuk dipahami. Saat telah diterapkan dalam praktik nyata, maka menjadi tidak terlalu rumit lagi. Jadi mari kita berusaha untuk mempraktikkannya.

### **Membawa teori menuju praktik latihan**

Pertama ingat bahwa ketiga komponen dari ***samādhi maggānga*** dibutuhkan dalam pengembangan

pemahaman atas hukum-hukum alam atau **dhamma**. Alasannya karena ketiga komponen ini sangatlah penting dalam pengembangan **sīla** dan **paññā maggāṅga**. Kemudian ingat bahwa dalam latihan **sīla sikkhā** hanya ada dua kewajiban penting, yakni menghindari yang buruk dan melakukan yang baik.

### **Sammā vācā**

Saat berurusan dengan ucapan atau melakukan percakapan, apa yang perlu kita latih dalam diri kita adalah mengembangkan **sammā vācā** atau ucapan benar sebagai berikut;

- 1) Sebagai langkah pertama dalam proses ucapan, ada kehendak untuk mengucapkan sesuatu. Saat kehendak ini muncul, gunakan **sammā sati** untuk menyadari bahwa Anda akan mengucapkan sesuatu, pertimbangkan apakah kata-kata yang akan Anda katakan adalah baik atau tidak, benar atau tidak, dan apakah mereka dapat diterima oleh diri Anda sendiri bila seseorang mengatakan kata-kata ini pada diri Anda; dan apakah mereka sejalan dengan **dhamma**, terkait kebenarannya
- 2) Sebagai langkah kedua, gunakan **sammā samādhi** untuk berkonsentrasi pada apa yang telah disadari oleh **sammā sati** di langkah sebelumnya untuk memahami

atau mengetahuinya dengan jelas

- 3) Sebagai langkah terakhir, gunakan **sammā vāyama** dan tergantung pada apakah Anda berpikir untuk mengucapkan sesuatu yang buruk atau baik, benar atau salah, Anda mengarahkan usaha Anda untuk menghindari berkata hal-hal buruk atau salah dan berusaha untuk berkata hal-hal baik dan benar. Demikianlah latihan diri Anda dalam **sammā vācā**

Jadi, saat Anda mengembangkan **sammā vācā**, Anda bekerja bersama empat komponen, yakni **sammā sati**, **sammā samādhi**, **sammā vāyama**, dan **sammā vācā**. Dengan latihan dan praktik berulang, Anda akan menemukan bahwa tiga komponen **sati**, **samādhi**, dan **vāyama** (perhatian, konsentrasi, dan daya upaya) menjadi sifat alamiah kedua Anda, dan apapun yang akan Anda katakan menjadi **sammā vācā**. Hanya saat Anda mencapai tahapan ini Anda dapat menganggap diri Anda telah memperoleh seutuhnya kualitas **sīla** atas ucapan (**vācī kamma sīla**). Saat Anda mencapai tahapan ini, Anda telah mengembangkan empat dari delapan komponen dalam Jalan Mulia Beruas Delapan, jadi Anda dapat menganggap diri Anda telah menempuh separuh jalan menuju **nibbāna**. Jadi Anda dapat melatih **dhamma** bahkan saat Anda berucap dalam keseharian hidup Anda atau saat bekerja. Tidak dapat dibantahkan bahwa **sammā vācā** adalah hal yang perlu dilatih dalam keseharian hidup Anda.

## ***Sammā kammanta***

Latihan ***Sammā kammanta*** mirip seperti ***sammā vācā***.

- 1) Langkah pertama adalah menjadi sadar atas pengembangan kehendak untuk melakukan sesuatu; ***sammā sati***
- 2) Kedua adalah konsentrasi pada apa yang Anda pikir akan dilakukan dan memahaminya dengan baik; ***sammā samādhi***
- 3) Langkah ketiga adalah untuk mengarahkan usaha Anda melakukan apa yang baik dan benar; ***sammā vāyama***

Demikianlah Anda melatih diri Anda dalam ***Sammā kammanta*** atau perbuatan benar.

Saat Anda telah mengembangkan kebiasaan atas ***Sammā kammanta***, Anda telah sepenuhnya memperoleh kualitas ***sīla*** atas perbuatan-perbuatan (***kāya kamma sīla***). Sekarang Anda telah mengembangkan lima dari delapan komponen dalam Jalan Mulia Beruas Delapan.

## ***Sammā ājīva***

Latihan atas penghidupan benar mengikuti jalur yang sama dengan kedua latihan di atas.

- 1) Langkah pertama adalah kesadaran atas pengembangan kehendak untuk memperoleh nafkah; ***sammā sati***

- 2) Kedua adalah konsentrasi pada apa yang Anda pikir akan dilakukan dan memahaminya dengan baik; **sammā samādhi**
- 3) Langkah ketiga adalah mengarahkan usaha Anda untuk melakukan dan berucap apa yang baik dan benar saat mencari nafkah; **sammā vāyama**

Demikianlah Anda melatih diri Anda dalam **sammā ājīva** atau penghidupan benar.

Saat Anda telah mengembangkan kebiasaan atas **sammā ājīva**, Anda telah sepenuhnya memperoleh kualitas **sīla** baik atas ucapan dan perbuatan (**kāya kamma sīla**). Sekarang Anda telah mengembangkan enam dari delapan komponen dalam Jalan Mulia Beruas Delapan.

Pengembangan dari **sīla sikkhā** atau **maggānga** di atas dilakukan dalam lingkungan dimana Anda tinggal dan bekerja; di rumah Anda, desa atau kota Anda. Untuk alasan inilah, Yaw Tipitaka Sayadawgyi memberikan khotbah terkait berjudul “Latihan dari Jalan menuju Pencerahan dari dalam Rumah”. Latihan ini didasarkan pada pengembangan tiga komponen dari **samādhi maggānga** dan dengan melakukannya memperkuat dan memenuhi tiga komponen dari **Sīla maggānga**. Hal ini, pada akhirnya, mengarah pada perolehan secara total atas enam dari delapan komponen yang terdapat dalam Jalan Mulia Beruas Delapan yang mengarah ke **nibbāna**

atau pencerahan sempurna. Di daerah perbatasan Upper Burma bahkan terdapat sebuah pepatah bahwa saat Anda mencapai tahapan pengembangan **dhamma** ini, Anda dapat menganggap diri Anda telah menjelajahi jarak tiga per empat dari sebuah Kyat. Hal ini sangatlah penting karena Anda perlu tahu bahwa pertama Anda harus mengumpulkan tiga bagian dari Kyat ini dengan berlatih di dalam rumah dan keseharian hidup Anda, sebelum melepaskannya untuk suatu kehidupan pertapaan, melatih **dhamma** di bawah sebuah pohon di dalam hutan, di dalam sebuah gua, di sebuah vihara, atau bahkan di dalam rumah Anda sendiri dalam sebuah kamar yang tertutup, untuk mengembangkan dua komponen tersisa dari Jalan Mulia Beruas Delapan, yakni **sammā ditṭhi** (pemahaman benar) dan **sammā saṅkappa** (pemikiran benar), yang berarti mengumpulkan seperempat bagian terakhir dari Kyat, dan pada akhirnya mencapai tujuan merealisasi **nibbāna**.

### ***Ārammana dan lakkhana upanijjhāna***

Sebelum melanjutkan ke kelompok terakhir **paññā sikkhā**, yang terdiri atas **sammā ditṭhi** (pemahaman benar) dan **sammā saṅkappa** (pemikiran benar), terdapat beberapa hal penting untuk diperhatikan terkait **sīla sikkhā**. **Sīla sikkhā** merupakan sebuah latihan atau praktik yang dilakukan dari dalam rumah seseorang dan lingkungan

keseharian seseorang, terkait dengan dan berucap tentang **sammuti/paññatti** sacca (kebenaran-kebenaran konvensional). Seseorang tidak berurusan dengan **paramattha saccā** (kebenaran-kebenaran tertinggi atau mutlak). Pendek kata, saat **sīla sikkhā** dilatih dalam kehidupan duniawi, fokus dari **sati** (perhatian), **samādhi** (konsentrasi), dan **virīya** (usaha) adalah objek-objek konvensional atau **sammuti/paññatti saccā**. Bahkan saat seseorang berlatih **samādhi** murni, seperti dalam meditasi **samatha** atau meditasi **asubha**, objek-objek meditasi atau **kasina** semuanya adalah **sammuti/paññatti saccā**. Hal berikutnya yang perlu diingat adalah bahwa tingkatan konsentrasi dan pemahaman tak tergoyahkan hanya pada aspek-aspek konvensional dari objek meditasi, misal hitam atau putih, persegi atau lingkaran, baik atau buruk, disebut sebagai **ārammanupanijjhāna**, sementara konsentrasi dan pemahaman pada aspek-aspek tertinggi atau **paramattha** dari pikiran dan materi atau **nāmarūpa**, misal tiga karakteristik atas anicca, **dukkha**, dan **anatta**, disebut sebagai **lakkhanupanijjhāna**. Secara ringkas, saat seseorang mengembangkan atau berlatih dalam **sīla** dan **samādhi sikkhā**, ia bermeditasi pada tingkatan **ārammanupanijjhāna** dan bukan pada **lakkhanupanijjhāna**.

## ***Pañña sikkhā***

Hanya saat seseorang berlatih untuk mengembangkan ***pañña sikkhā*** atau kebijaksanaan ***vipassanā*** yang dimulainya dari tingkatan ***ārammanupanijjhāna***, yakni konsentrasi pada aspek-aspek fisik dan batin dari tubuh jasmani dan pikiran, dan kemudian terus meningkat ke tingkatan lebih tinggi atas ***lakkhanupanijjhāna***, saat seseorang berkonsentrasi pada tiga karakteristik ***anicca***, ***dukkha***, dan ***anatta***. Pendek kata, untuk mengembangkan ***pañña sikkhā*** atau kebijaksanaan ***vipassanā***, seseorang perlu melakukan meditasi atas tubuh jasmani dan pikiran pada dua tingkatan; tingkatan ***paññatti*** dan tingkatan ***paramattha***.

### ***Berlatih pengembangan kebijaksanaan vipassanā***

Mari sekarang kita mencoba dan berlatih pengembangan kebijaksanaan ***vipassanā*** menggunakan pemahaman yang telah kita peroleh. Dengan menggunakan istilah “Mencari ***dhamma*** dan menemukannya dalam diri Anda”, mari kita gunakan tubuh jasmani kita sebagai objek meditasi, namun *jangan* berkonsentrasi pada sensasi-sensasi ***sammuti/paññatti*** yang timbul, melainkan fokus pada elemen-elemen ***paramattha*** atas panas (***tejo***) yang Anda rasakan lubang hidung atau pada sensasi membesar

dan mengecilnya udara (**vāyo**) di perut Anda saat udara dihirup dan dilepaskan.

### ***Sammā diṭṭhi***

Apa yang berusaha kita lakukan di sini adalah untuk memahami komponen pertama dari **paññā maggāṅga**, yakni **sammā diṭṭhi** (pemahaman benar). Dengan menggunakan **sammā sati**, buatlah diri Anda sadar akan elemen-elemen **paramattha** yang timbul di sekujur tubuh Anda; perasaan-perasaan panas, dingin, keras, lembut, pergerakan udara di lubang hidung, naik atau membesarnya perut saat udara dihirup dan turunnya perut saat udara dilepaskan, dan lain sebagainya. Cobalah dan sadarlah pada elemen-elemen **paramattha** yang halus yang muncul dan mungkin tidak Anda sadari sebelumnya. Selanjutnya gunakan **sammā samādhi** dan **sammā vāyama** untuk mengarahkan perhatian dan konsentrasi penuh Anda pada sensasi-sensasi ini dan kenali mereka dengan jelas. Saat melakukan hal ini, Anda akan menyadari sepenuhnya bahwa tiga karakteristik atas **anicca** (ketidakekalan), **dukkha** (ketidakpuasan atau penderitaan), dan **anatta** (tanpa aku atau tanpa kendali) terus menerus bekerja baik pada pikiran dan tubuh jasmani kita. Dengan cara ini, pikiran Anda menjadi lebih jelas. Dengan latihan meditasi atau perenungan ini,

Anda mulai memahami hukum alam bahwa semua hal yang muncul akan tenggelam atau hilang seiring waktu. Saat pemahaman ini terukir kuat dalam pikiran Anda, maka Anda telah mulai mengembangkan **sammā diṭṭhi** (pemahaman benar). Anda dapat mencatat bahwa dalam proses ini juga terdapat empat komponen dari Jalan Mulia Beruas Delapan yang digunakan. Saat ini, Anda telah mengembangkan tujuh dari delapan komponen.

### **Sammā saṅkappa**

Cara untuk mengembangkan **sammā saṅkappa** (pemikiran benar) adalah dengan menggunakan **sammā sati**, membuat diri Anda sadar akan elemen-elemen **paramattha** yang muncul di sekujur tubuh Anda dan lalu menggunakan **sammā samādhi** dan **sammā vāyama** untuk mengarahkan perhatian dan konsentrasi Anda sepenuhnya pada sensasi-sensasi ini dan memahaminya dengan jelas. Saat Anda telah melihat dengan jelas dalam pikiran Anda bahwa tubuh jasmani merupakan objek fisik yang menghasilkan sensasi-sensasi, dan bahwa tubuh dan pikiran berada di bawah pengaruh dari tiga **lakkhaṇa** atau karakteristik yang terus menerus dalam arus atau mengalami perubahan (**anicca**), sepenuhnya di luar kendali Anda (**anatta**), dan karenanya, tentunya tidak memuaskan atau menyebabkan derita (**dukkha**), pikiran Anda menjadi

lebih condong dalam melihat segala sesuatu sebagai tidak kekal (**anicca**). Inilah permulaan dari **sammā saṅkappa**. Dalam proses ini, Anda juga akan menyadari bahwa empat komponen dari Jalan Mulia Beruas Delapan digunakan. Sekarang, Anda mengembangkan delapan dari delapan komponen dalam Jalan Mulia Beruas Delapan.

Meskipun seluruh proses telah dibagi ke dalam beberapa langkah dan urutan, pada kenyataannya, pengembangan dari berbagai komponen ini dapat terjadi bersama-sama dalam berbagai kombinasi dan dapat terjadi pada waktu yang sama dan lenyap juga pada waktu yang sama. Hal ini dikarenakan terdapat lebih dari tiga puluh faktor batin atau **cetasika** yang bekerja dan walaupun hanya ada satu unit pikiran yang dapat muncul di satu waktu, kecepatan dimana mereka muncul dan lenyap sangatlah cepat sehingga hanya **cetasika** yang signifikan yang dapat dikenali, sebagai contoh, seperti **sammā ditṭhi** atau **sammā saṅkappa**. Seseorang tidaklah boleh kehilangan pandangan atas kenyataan bahwa banyak faktor batin yang terlibat. Sebuah analogi di sini adalah saat kita memasak kari ayam, kita menggunakan, potongan-potongan ayam, bawang, garam, minyak goreng, dan sebagainya dalam berbagai porsi berbeda dan pada akhirnya menyebut hasilnya sebagai kari ayam karena ayam merupakan bahan utama dalam masakan tersebut.

Sang Buddha menyatakan bahwa objek meditasi apapun yang Anda gunakan, baik suatu objek fisik ataupun batin, saat kita terus menerus menggunakan teknik meditasi ***vipassanā***, Anda akan mengamati dan menemukan bahwa seluruh objek terkondisi merupakan subjek dari hukum ***saṅkhāra*** atau lingkaran kehidupan, dalam perputaran atau perubahan yang konstan dan tidaklah sama pada setiap momen waktu. Dan karena mereka tidaklah kekal, Anda akan mencapai kesimpulan bahwa mereka sesungguhnya tidaklah berguna. Inilah saat Anda memperoleh kebijaksanaan ***anicca***. Sebagai tambahan, Anda juga akan menyadari bahwa tidak ada yang merupakan subjek dari hukum ***saṅkhāra*** berharga untuk diproses atau dipenuhi; pencapaian kebijaksanaan ***dukkha***. Hal ini kemudian mengarah pada realisasi ketiga bahwa seluruh hal merupakan subjek dari hukum ***saṅkhāra*** tidak akan pernah berada di bawah kendali Anda; pencapaian kebijaksanaan ***anatta***. Terus berkembang dalam hal ini, dengan meditasi terus menerus pada objek-objek ini, Anda akan mencapai tahapan saat realisasi ***anicca***, ***dukkha***, dan ***anatta*** menjadi kepercayaan atau keyakinan tak tergoyahkan. Saat Anda mencapai tahapan tersebut, seluruh perasaan cinta dan keinginan atas tubuh jasmani yang dimiliki seseorang, sebagaimana juga perasaan-perasaan ketidaksukaan dan kebencian terhadapnya, akan

lenyap, dan hal ini dideskripsikan sebagai **nibbida ñāṇa** atau merasa mual atau muak terhadap tubuh jasmani.

### **Saṅkhārupekkhā ñāṇa**

Realisasi atau kebijaksanaan ini disebut **saṅkhārupekkhā ñāṇa** yang berarti memiliki suatu pikiran atau sikap yang seimbang terhadap lingkaran perubahan atau kehidupan. Anda perlu menyadari bahwa kata **upekkhā** digunakan untuk membawa makna hilangnya perasaan baik suka ataupun tidak suka, cinta ataupun benci, yang dihasilkan dari pemahaman makna kehidupan sesungguhnya.

Saat kebijaksanaan ini diperoleh, Anda mencapai tahapan dimana Anda sekarang dapat melepas seluruh keinginan dan kemelekatan pada lima unsur pembentuk, disebut **virāgāvimuccati** (bebas dari kegemaran atau kemerdekaan). Kebebasan atau kemerdekaan yang Anda peroleh adalah bebas dari belenggu dan ikatan **saṅkhara**. Kebebasan ini adalah bebas dari lingkaran kehidupan saat ini dan mencapai suatu alam keadaan yang lebih tinggi atau **lokuttarā**. Alam ini bebas dari keinginan, kegemaran, ketidaksukaan, kemarahan, kebencian, dan karenanya, merupakan **nibbāna**.

## **Menyempurnakan pengembangan Jalan Mulia Beruas Delapan**

Selama latihan meditasi *vipassanā* untuk mengembangkan *paññā maggānga* (kebijaksanaan), terdapat tiga komponen dari *samādhī maggānga* dan dua dari *paññā maggānga*, menjadikannya total lima komponen yang bekerja. Dengan kemajuan dalam meditasi Anda, dan saat Anda telah mencapai pemahaman atau pandangan utuh dari *nibbāna* sebagai kebebasan dari sifat ketidakkekalan berbagai hal, pemahaman atau pengetahuan ini disebut *magga citta* dan hal ini hampir dengan segera diikuti dengan munculnya *phala citta*. *Citta* atau pikiran yang terakhir memberikan pandangan terhadap *nibbāna* kepada para praktisi. Pada tahapan *magga citta*, seluruh kekotoran ucapan dan fisik yang terkait dengan dunia eksternal sepenuhnya dihapus dan karenanya, tiga komponen dari *silā maggānga* telah dibangun dengan utuh sebagai sifat alamiah kedua, dan oleh sebab itu tidak lagi perlu dilatih. Inilah tahapan saat seluruh delapan komponen dari Jalan Mulia Beruas Delapan menjadi utuh dan dikembangkan dengan sempurna.

### ***Vimmutirasa dan santi sukha***

Para praktisi meditasi yang telah mencapai tahapan tertinggi *nibbāna* atau kemerdekaan dari sifat

ketidakekalan **saṅkhāra**, dikatakan telah menikmati **vimmutirasa** atau inti dari kebebasan dan **santi sukha** atau kedamaian utuh terbebas dari segala perubahan dan kesengsaraan hidup.

Semoga Anda dapat berlatih dan memenuhi Jalan Mulia Beruas Delapan dalam keseharian hidup Anda.

### **Sādhu Sādhu Sādhu**

Diterjemahkan oleh Dr Kyaw Thinn, Birmingham, U.K.  
(saduran asli)

### **Penjelasan**

Kata Pali "**vitakkama kilesa**" diturunkan dari **vitakka** dan **kilesā**.

**Vitakka** adalah faktor batin tidak bermoral tanpa nilai etika. Namun saat disandingkan dengan kata **kusala** (kebaikan atau baik) atau **akusala** (keburukan atau buruk) **citta** (keadaan batin), artinya menjadi bermoral atau tidak bermoral. Dengan kata lain, **vitakka** mengarahkan pikiran seseorang ke suatu titik fokus tertentu dan saat mengarah ke pikiran-pikiran **kusala** (kebaikan, baik) ia menjadi **sammā saṅkappa**. Namun saat arahnya mengarah ke pikiran-pikiran **akusala** (salah atau jahat) ia menjadi **micchā vitakka**, seperti pikiran-pikiran hawa

nafsu (*kāma*), pikiran-pikiran kebencian (*vyāpāda*), dan pikiran-pikiran bengis (*vihimsā*).

**Kilesā** adalah keadaan-keadaan batin yang menekan atau menyiksa pikiran kita dan bertindak sebagai rintangan-rintangan menuju pencerahan dan kebebasan dari penderitaan. **Kilesā-kilesā** ini terdiri atas

1. **Lobha** – keserakahan
2. **Dosa** – kemarahan
3. **Moha** – ketidakpedulian
4. **Māna** – keangkuhan
5. **Diṭṭhi** – kepercayaan atau pemahaman salah
6. **Viccikicchā** – keraguan
7. **Thina-Middha** – kemalasan dan kelambanan
8. **Ahirika-Anottappa** – tanpa malu dan tanpa takut (berbuat jahat)
9. **Uddhacca** – kegelisahan
10. **Kukkucca** – pikiran gelap atau buruk

Terdapat tiga jenis kilesā atau kotoran-kotoran ini yang didasarkan pada bagaimana mereka mempengaruhi dan berdiam dalam diri seseorang.

1. **Vitakkama kilesā** – kotoran-kotoran atas pelanggaran, yakni terhadap aturan diri sendiri, hak-hak orang lain dan prinsip-prinsip moral. Mereka termasuk dalam bentuk yang kasar atau mencolok yang terlihat dalam

tindakan-tindakan fisik dan ucapan.

2. ***Pariyutthana kilesā*** – kotoran-kotoran kepemilikan yang muncul pada tingkatan batin (pemikiran) dan tidak terlihat melalui tubuh jasmani dan ucapan. Mereka termasuk dalam bentuk menengah.
3. ***Anusaya kilesā*** – kotoran-kotoran yang berdiam (tertidur) dan menunggu saat yang tepat untuk menyerang kita. Mereka termasuk dalam bentuk yang halus atau sangat kecil. Mereka juga disebut kecondongan atau kecenderungan.



# AKUSALA MENGARAH PADA APĀYA

Oleh Ashin Adiccavamsalankara  
Dhammadhipati Vihara  
Perayaan Tahun Baru Cina, 11.04.2015

Belakangan ini, mayoritas umat Buddha mungkin merasa bingung dan tidak yakin apakah kerja keras dan usaha mereka dalam mencari nafkah dan memenuhi kebutuhan rumah tangga dan keluarga mereka dalam hidup duniawi ini menghasilkan lebih banyak **akusala** (tindakan atau perbuatan buruk) yang akan membawa mereka ke alam-alam kehidupan rendah atau **apāya** (neraka atau keadaan menyedihkan), daripada **kusala** (perbuatan baik, bijak) yang akan membantu mereka merealisasi **nibbāna**, kebebasan total dari **dukkha** (penderitaan). Pertanyaan ini membawa suatu permasalahan yang sangat menekan

dan rumit bagi banyak orang. Jika ditanyakan, hampir semua orang akan condong menjawab bahwa mereka mengumpulkan lebih banyak **akusala** dibandingkan **kusala**.

Untuk memecahkan permasalahan ini, dibutuhkan, pertama, untuk memahami bahwa terdapat dua jenis **akusala**, yakni (1) **kamma akusala** (perbuatan-perbuatan buruk yang disebabkan oleh tindakan atau inisiasi seseorang) dan (2) **kilesa akusala** (perbuatan-perbuatan buruk yang disebabkan oleh rintangan-rintangan batin).

### 1. **Kamma akusala**

Di dalam **kamma akusala**, terdapat lima tindakan yang, tanpa terkecuali, mengarah ke **apāya** atau neraka – dikenal sebagai **pañcānantarikā kammāni** (lima tindakan yang memiliki hasil langsung ke neraka). Mereka diantaranya:

- i) *Matricide* – membunuh Ibu sendiri
- ii) *Patricide* – membunuh Ayah sendiri
- iii) Membunuh seorang **Arahat** atau orang suci
- iv) Menyebabkan luka pada seorang Buddha hingga mengeluarkan darah
- v) Menyebabkan perpecahan atau keretakan dalam **sangha** atau komunitas para **bhikkhu**

Siapa pun yang melakukan tindakan kriminal di atas akan mengarah pada kelahiran kembali di **apāya** (alam-alam menyedihkan) tanpa pengecualian, dan sebagai tambahan, tidak ada cara untuk melemahkan, mengurangi, atau menghindari hukuman.

Sebaliknya, sisa-sisa bentuk lainnya dari **kamma akusala** tidak seperti lima **pancānantarikā kammāni**. Hukuman yang dihasilkan dari tindakan-tindakan atau **kamma** ini, masih dapat dilemahkan, dikurangi, atau dihindari, sehingga seseorang tidak harus terlahir dalam **apāya**. Jadi bentuk **kamma akusala** ini memiliki dua luaran hasil yang memungkinkan.

## 2. **Kilesa akusala**

Di dalam **kilesa akusala**, terdapat dua hal yang selalu mengarah ke **apāya** dan mereka adalah;

- i) **Niyatamicchādītṭhi** – pandangan salah yang menyangkal dan menolak keberadaan **kamma** dan akibat-akibatnya
- ii) **Vicikicchā** – keadaan pikiran penuh keraguan dan kebingungan yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan keyakinan terhadap **paṭiccasamuppāda** atau hukum sebab akibat yang saling bergantung

Mirip seperti **kamma akusala**, jenis-jenis lainnya dari **kilesa akusala** memiliki dua luaran hasil yang memungkinkan.

Dalam **Anguttara Nikāya, Tikanipatta, Loṇa-kapalla Sutta**, Sang Buddha menjelaskan bagaimana **akusala** dapat ditangani atau diobati dengan **kusala**. Kata Pali **Loṇa** berarti 'garam' dan kapalla berarti 'mangkuk'. Dalam **sutta** (pembabaran khotbah) ini, Sang Buddha menggunakan semangkuk garam dan air untuk menjelaskan bagaimana **akusala** dapat dilemahkan oleh **kusala**.

Semangkuk garam sangatlah asin hingga tidak bisa dikonsumsi secara langsung. Bahkan dengan menambahkan semangkuk air, masih tetap akan sangat asin dan tidak akan pernah bisa dimakan atau dicerna. Namun, jika semangkuk garam tersebut dibenamkan dalam suatu aliran air atau sungai, apakah rasa asinnya masih ada? Saat Sang Buddha bertanya pada **sangha** pertanyaan ini, mereka menjawab bahwa volume air akan mengalahkan jumlah kualitas garam dan menjadikannya kehilangan rasa asinnya.

Dengan cara yang serupa, **akusala** seperti garam dan baik apakah dalam jumlah yang besar ataupun kecil, garam mengeluarkan karakter asinnya. Seseorang yang menurut **akusala**, hanya itu dan tidak ada perbuatan **kusala** sama

sekali meskipun yang dilakukan adalah pelanggaran minor atau kecil, dapat terlahir di **apāya** atau neraka. Tetapi saat garam larut dalam jumlah air yang banyak, ia kehilangan karakternya dan tidak lagi mampu memberikan rasa asin. Demikian pula, saat kekuatan **kusala** atau perbuatan-perbuatan baik menjadi sangat kuat, ia mengungguli **akusala**, sehingga membuatnya menjadi tidak berdaya dan tidak mampu menghasilkan akibat yang mengarahkan seseorang terlahir di **apāya**.

Untuk menggunakan analogi lainnya, yang mungkin lebih mudah dipahami, terutama bagi mereka yang memiliki pengetahuan medis, adalah dengan menggunakan contoh seseorang yang menderita suatu penyakit. Namun meskipun mengetahui makanan apa yang sebaiknya dihindari agar menjadi lebih baik, ia tetap memakannya, atau meskipun mengetahui bahwa terdapat obat-obatan yang dapat menyembuhkannya, ia menolak menggunakannya, maka ia mempercepat kematiannya sendiri. Demikian pula, jika seseorang hanya menuruti **akusala** (perbuatan buruk), tidak pernah melakukan **kusala** (perbuatan baik), dan tidak memiliki niat atau pengetahuan tentang apa itu **kusala**, jenis orang seperti itu pasti terlahir di **apāya** walaupun ia mungkin telah melakukan sejumlah kecil **akusala**.

Bagi mereka yang memiliki cukup pengetahuan dan pengalaman akuntansi dan matematika, mungkin akan lebih mudah bila suatu analogi berbeda digunakan. Coba pertimbangkan ini. Meskipun seseorang hanya melakukan sejumlah kecil **akusala**, namun tidak memiliki pengetahuan tentang **kusala** sama sekali dan tidak pernah melakukan **kusala**, apa yang akan menjadi hasil bersih dari tindakannya? Jika hasil bersihnya adalah **akusala**, maka ia pasti akan menuju ke neraka, yakni terlahir di **apāya**.

Namun demikian, jika seseorang terlibat secara umum dan menghabiskan sebagian besar waktunya dalam aktivitas **kusala**, seperti mengembangkan tindakan-tindakan fisik baik dan terampil atas **silā** (latihan-latihan bajik), **paññā** (kebijaksanaan), dan **bhāvanā** (kesadaran penuh, konsentrasi dan perenungan), lalu melakukan suatu tindakan **kamma akusala**, meskipun dengan sengaja namun tidak dapat terhindarkan di waktu tersebut, tidak akan mengarah pada suatu akibat buruk atau hukuman, baik di kehidupan saat ini atau terlahir di **apāya**. Apalagi, harus menjalani suatu hukuman berat, seseorang tidak hanya memikul bahkan akibat yang kecil sekalipun dari **akusala** tersebut. Inilah apa yang dikatakan oleh Sang Buddha di dalam **sutta**.

Dengan mengingat apa yang telah dikatakan, saya rasa seseorang sekarang akan mampu mencari jawaban yang tepat atas pertanyaan apakah aktivitas sehari-hari dalam keseharian hidup seseorang, menghasilkan lebih banyak atau sedikit ***kusala*** yang mengarah ke ***nibbāna***, daripada ***akusala*** yang mengarah ke ***apāya***.

### **Sadhu Sādhu Sādhu**

Diterjemahkan oleh Dr Kyaw Thinn, Birmingham, U.K.  
(saduran asli)



# *KUSALA* DAN MEMENUHI *PĀRAMIS* MENJADIKAN SELURUH *KUSALA* AKTIVITAS BERHARGA YANG MEMENUHI *PĀRAMIS*

**Oleh Ashin Adiccavamsalankara**

**London Dhammadhipati Shwekyin Vihara**

Banyak di antara praktisi meditasi umat Buddha yang mungkin memiliki keraguan apakah mereka memiliki *pārami* yang dibutuhkan untuk mencapai pencerahan dan bertanya-tanya bagaimana mereka dapat memenuhinya. Tujuan dari naskah ini adalah untuk 1) mendorong para meditator untuk bermeditasi, 2) meningkatkan rasa percaya diri mereka, dan 3) membuat mereka paham bahwa dalam proses menyelesaikan permasalahan mereka dalam keseharian hidup, mereka juga telah memenuhi *pārami* mereka.

## **Sepuluh *Pārami* atau Penyempurnaan – *Dasa Pārami***

Pertama, kita harus memahami apa itu ***pārami***. Mereka adalah faktor-faktor penting untuk mencapai keutuhan, kesempurnaan, atau keadaan yang tertinggi dan luhur, dalam hal ini, pencapaian kebebasan dari derita atau ***nibbāna***. Para calon Buddha harus memenuhi ***pārami-pārami*** ini dan tersirat dalam syair kemenangan Sang Buddha Gotama, pada saat memperoleh pencerahan sempurna, saat beliau telah menghapus ***taṇhā*** dan ***lobha*** (kemelekatan dan keserahakan), menjadi jelas bahwa seluruh usaha dan latihan beliau, diarahkan pada hal ini. Sangatlah penting untuk menyadari bahwa terdapat sepuluh faktor, ***dasa pārami*** dalam Pali, dan mereka diantaranya ***dāna, sīla, nekkhamma, paññā, viriya, khanti, saccā, adhiṭṭhāna, mettā,*** dan ***upekkhā***.

### **Menjadikan Aktivitas Kusala Terhitung sebagai *Pārami***

Kembali pada tujuan utama dari artikel ini, yang tak lain adalah untuk membantu orang memahami alasan-alasan mereka dalam melakukan kebajikan, tujuan mereka dan bagaimana membuat perbuatan-perbuatan baik mereka terhitung dalam memenuhi ***pārami-pārami*** mereka, seseorang akan perlu memahami bahwa terdapat dua persyaratan utama agar suatu aktivitas ***kusala*** menjadi

**pārami**, yakni 1) suatu tujuan luhur dan 2) suatu strategi luhur. Tujuan luhur tidak lain adalah pencapaian **nibbāna** dan strategi luhur adalah bahwa aktivitas tersebut murni dan hanya ditujukan bagi keuntungan dan kebaikan orang lain. Penjelasan lebih lanjut akan diberikan dalam bagian **dāna**.

Sebagaimana disebutkan di atas, **pārami** dapat dianggap sebagai usaha untuk menghapus **taṇhā** (kemelekatan) dan **lobha** (keserakahan) dan dengan demikian, kita perlu mempertimbangkan apa yang mendasari kedua hal ini.

Dua hal yang dimiliki oleh seluruh makhluk hidup adalah

- 1) **Kāma taṇhā**, kemelekatan dan keinginan terhadap kenikmatan-kenikmatan duniawi atau kenikmatan-kenikmatan dari enam indera dan termasuk juga kemelekatan terhadap kepemilikan materi, kekayaan, status, kekuasaan, dan sebagainya
- 2) **Bhava taṇhā**, kemelekatan terhadap kehidupan dan anggota tubuh seseorang atau keinginan untuk mempertahankan keberadaan seseorang dan keinginan untuk masa depan yang lebih baik, baik di masa hidup saat ini atau kehidupan selanjutnya.

Saat melaksanakan suatu kegiatan **kusala** (kebajikan) seperti menyediakan **dāna** (berdonasi) pada para **bhikkhu**, keseluruhan sepuluh **pārami** terlibat seperti yang dijelaskan di bawah, dimulai dari **nekkhamma**.

## 1. *Nekkhamma* atau Penolakan

Kata *nekkhamma* berarti penolakan atau pembebasan dari hal-hal duniawi, bebas dari nafsu seksual, kemelekatan dan keinginan rendah, atau penolakan terhadap aku. Dengan kata lain, ini merupakan usaha untuk membebaskan diri dari *kāma taṇhā* dan *bhava taṇhā*. Untuk melakukan hal ini, seseorang haruslah memahami sepenuhnya akibat dari *kāma taṇhā* dan *bhava taṇhā*, dan kemudian mengembangkan *samvega* (perasaan takut dan mendesak) untuk membebaskan diri dari kedua hal ini.

## 2. *Dāna* atau Kedermawanan

*Dāna* adalah memberikan apa yang dimiliki seseorang, bebas dari segala bentuk harapan imbal balik dan memberikan dengan kehendak bebas seseorang tanpa rasa takut atas ancaman atau intimidasi dari luar. Mending Ledi Sayadaw menyatakan bahwa kegiatan *dāna* haruslah memenuhi kriteria berikut:

- 1) Apapun yang diberikan haruslah merupakan miliknya sendiri dan tidak boleh ada rasa kemelekatan terhadapnya,
- 2) Tidak boleh ada harapan akan adanya imbal balik atas perbuatan baik yang dilakukan, baik dalam berkah tertentu di masa kehidupan saat ini atau

terlahir kembali di suatu kehidupan yang lebih baik dari sisi kekayaan, status, atau alam kelahiran seperti terlahir di alam para dewa atau **brahma**, dan

- 3) Tujuan tunggal dari **dāna** seseorang adalah memfasilitasi pencapaian **nibbāna** atau kebebasan total dari penderitaan.

### **Pemilihan Penerima Manfaat**

Sebagai tambahan dari tiga kriteria di atas, seseorang juga harus terbebas dari sikap "Memberi untuk menerima". Seseorang perlu memeriksa **cetanā** (maksud)-nya saat memilih penerima manfaat dari **dāna** (kedermawanan)-nya. Jika ia memberikan sesuatu pada seseorang yang lebih unggul dari dirinya sendiri dengan tujuan untuk mendapatkan suatu hadiah atau suatu promosi, maka **dāna** tersebut dipengaruhi atau disisipi oleh **lobha** (keserakahan atau nafsu keinginan) dan karenanya, tidaklah baik atau tidaklah murni dan tidak akan menjadi suatu **pārami**. Pemilihan penerima manfaat haruslah didasarkan hanya pada kehendak untuk memberikan penghormatan atas kualitas **sīla** (moralitas), **samādhi** (konsentrasi terpusat sebagai hasil dari latihan meditasi berkelanjutan) dan **paññā** (kebijaksanaan) tanpa berharap apapun sebagai imbalannya. Jenis dan kualitas dari **dāna** yang terkait secara proporsional dengan keluhuran sang

penerima manfaat tidaklah mengurangi nilai dari kualitas **dāna** menjadi **pārami**. Pendek kata, tidak apa bila isi dari **dāna** berbeda-beda tergantung pada status dari penerima manfaat, yakni variasi dalam jenis, dan kualitas dari **dāna** dapat tergantung pada apakah sang penerima manfaat adalah seorang Buddha, seorang **arahat**, seorang suci, seorang **puthujjana** (orang biasa) atau **tiracchāna** (binatang). Tidaklah perlu maupun benar untuk memperlakukan mereka semua sama. Seseorang harus mampu membedakan dan memilih mereka dengan moralitas dan intelektual tinggi, karena hanya dengan demikian ia dapat berkehendak menjadi orang seperti itu. Tidaklah benar untuk memperlakukan orang biasa, para **bhikkhu**, **arahat**, dan Buddha sejajar.

### **3. Upekkhā atau Keseimbangan**

Syarat selanjutnya saat memberikan **dāna** atau kegiatan **kusala** apapun adalah untuk melakukan kegiatan tersebut hanya dengan maksud untuk menolong orang lain dan tanpa keakuan. Tidak ada pertimbangan apakah penerima manfaat memiliki suatu kesalahan atau keburukan, apakah seorang sahabat atau bukan. Dengan kata lain, seseorang mesti melatih **upekkhā** atau keseimbangan dan mengabaikan apapun kesalahan atau kekurangan yang dimiliki oleh si penerima manfaat.

#### 4. *Khanti* atau Toleransi

Tanpa peduli apa yang telah dikatakan atau dilakukan oleh penerima *dāna*, seseorang mesti memiliki *khanti* (toleransi) untuk menerimanya, memaafkan si pelaku kejahatan dan tidak membawa niat buruk atau keinginan untuk membalas dendam, baik melalui ucapan maupun tindakan fisik. Sang sayadawgyi (*bhikkhu* mulia) yang menulis "*Ottamapurisa Dipani*" menyatakan bahwa dalam memenuhi *pārami* seseorang, *khanti* seperti sang ibu, *upekkhā* seperti sang ayah, dan *nekkhamma* seperti seorang dokter. Agar seorang anak dapat tumbuh berkembang menjadi seorang dewasa yang kuat dan sehat, ia memerlukan perawatan fisik dan dukungan batin dari kedua orang tuanya serta pengawasan medis dari seorang dokter yang kompeten.

#### 5. *Sīla* atau Moralitas

Ini merupakan latihan moral yang dibutuhkan seseorang untuk menghindari mencelakai orang lain, baik melalui ucapan maupun tindakan fisik, tanpa merasa takut atas maupun berharap sesuatu dari orang lain.

#### 6. *Paññā* atau Kebijaksanaan

Kebijaksanaan adalah memiliki pemahaman utuh atas apa yang dilakukan seseorang, maksud dan tujuannya melakukan sesuatu.

## 7. **Viriya** atau Usaha

Usaha di sini secara khusus merujuk pada waktu dan upaya yang dilakukan seseorang dalam membantu atau meningkatkan kehidupan orang lain dengan suatu cara tanpa keakuan dan dengan hati murni.

## 8. **Saccā** atau Kejujuran

Kejujuran adalah kualitas dimana seseorang menerima kebenaran apa adanya; berkata hanya apa yang benar; menepati janji dengan melakukan apa yang telah diucapkan dan juga berkata sebagaimana semestinya.

## 9. **Adhiṭṭhāna** atau Resolusi

Di sini, seseorang membuat sebuah janji atau komitmen untuk melakukan suatu hal tertentu dan meskipun diterjang berbagai halangan, menepati janji tanpa mengubah pendiriannya.

## 10. **Mettā** atau Cinta Kasih

Kata **mettā** berarti keinginan bagi seluruh makhluk hidup untuk hidup baik dan bahagia sepanjang waktu.

Mudah dipahami bahwa kapanpun seseorang melakukan suatu kegiatan atau perbuatan **kusala**, selama kegiatan tersebut memenuhi dua syarat yakni dengan suatu tujuan luhur dan suatu strategi luhur, maka kesemua sepuluh

faktor **pārami** akan terpenuhi.

Kini berguna untuk mengetahui bahwa akibat-akibat dari **Kamma** (kegiatan atau perbuatan) dan **Pārami** (kesempurnaan) cukuplah berbeda dimana

- 1) **Kamma** akan menentukan di alam kehidupan mana seseorang akan terlahir kembali; yakni **kusala kamma** mengarah pada kelahiran kembali yang baik sebagai seorang manusia, makhluk dewa atau di alam **brahma**, sementara **akusala kamma** akan berakibat pada kelahiran kembali di **apāya** (empat alam keadaan menyedihkan), dan
- 2) **Pārami** akan menentukan status, yakni bila terlahir sebagai seorang manusia, seseorang menjadi seorang raja atau terlahir di sebuah keluarga kaya raya, atau jika lahir sebagai binatang, juga akan menjadi seorang raja atau pemimpin dari kawanannya.

Meskipun memang benar membutuhkan waktu yang sangat lama untuk mencapai **nibbāna**, seseorang semestinya tidak menyerah mengetahui apa yang disampaikan dalam naskah-naskah suci mengenai Sang Buddha yang menghabiskan empat eons (miliar tahun) dan seratus ribu siklus kehidupan untuk memenuhi **pārami** sebelum memperoleh pencerahan. Karena ini mungkin

hanya merupakan apa yang dikatakan oleh para petapa suci di masa lalu untuk menarik kesan orang-orang akan lamanya waktu yang dibutuhkan, yang tidak terpikirkan oleh pikiran manusia.

Seseorang dapat memeriksa apakah telah memiliki **pārami** dengan melihat bila ia

- 1) Dapat mendengarkan dan memahami apa yang dijelaskan
- 2) Memiliki **saddhā** atau keyakinan dalam Tiga Mestika saat ia mendengar para **bhikkhu** memberi khotbah **dhamma**

Jika jawabannya 'benar' untuk kedua hal di atas, maka ia telah memiliki **pārami**.

Kebanyakan orang yang hadir di sini hari ini telah memiliki **pārami** yang cukup untuk bisa memperoleh apapun yang mereka ingin perjuangkan. Jika tujuan utama Anda dalam kehidupan ini adalah menjadi kaya raya, Anda bisa menjadi kaya raya, namun bila keinginan Anda adalah terbebas dari penderitaan, Anda juga bisa memperoleh tujuan ini. Garis bawahnya adalah bahwa seseorang tidak boleh patah semangat, namun tanamkan dalam pikiran bahwa kemalasan adalah satu-satunya alasan kenapa seseorang tidak dapat mencapai **nibbāna**.

## **Sadhu Sadhu Sadhu**

Terjemahan dalam Bahasa Inggris oleh Kyaw Thinn,  
Birmingham, U.K.



# MELEPAS DERITA BATIN

**Oleh Ashin Adiccavamsalankara  
Shwekyin Dhammadhipati Vihara, London**

## **Pendahuluan**

Derita batin tidaklah membutuhkan penjelasan karena seluruh makhluk hidup akan mengalaminya di berbagai tahapan kehidupan mereka. Diantara sekian banyak bentuk derita, derita batin mungkin merupakan yang terburuk dan paling sulit untuk ditangani, tidak seperti suatu sakit fisik dimana biasanya ada sesuatu yang terlihat, dapat disentuh, dan lebih mudah diobati. Dan diantara banyak bentuk derita batin, mungkin, jenis yang paling sering dan tidak terhindarkan adalah derita saat kita dalam tahapan akhir kehidupan kita dan menjelang kematian. Pengalaman ini ada dimana-mana dalam seluruh keluarga dan merupakan bagian penting dalam kehidupan orang-orang

yang bekerja di bidang Kesehatan. Naskah ini merupakan terjemahan dari suatu khutbah yang disampaikan oleh Yang Mulia Ashin Adiccavamsalankara, kepala London Dhammadhipati Vihara (London Shwe Kyin Kyaung), pada 11.10.2014 pada Upacara Persembahan Jubah Kathina ke-4 yang diselenggarakan di Whitton Community Centre, Twickenham, London.

### **Menolong yang Menghadapi Kematian**

Seluruh manusia, terutama mereka yang mengaku umat Buddha, harus memberi perhatian pada cara kita menangani kematian dan menjelang kematian. Hal ini utamanya penting dan relevan dalam dunia pelayanan Kesehatan dimana pasien, keluarga dan para doktor berinteraksi satu dengan lainnya. Nasihat Sang Buddha dalam menangani berbagai bentuk derita atau krisis dalam kehidupan didasarkan pada tiga proses. Mereka terdiri atas

- 1) Menyelesaikan suatu permasalahan dengan berhenti
- 2) Menyelesaikan suatu permasalahan dengan menyebar, memperluas atau melemahkan
- 3) Menyelesaikan suatu permasalahan dengan menghapus

## **Menyelesaikan Suatu Permasalahan dengan Menghapus Seluruh Kekotoran**

Proses ketiga dan terakhir dengan menghapus adalah cara paling radikal dan juga paling sulit untuk melenyapkan derita, karena melibatkan penghapusan total atas seluruh kekotoran dengan mengembangkan *magga* dan *phala ñāna* (kebijaksanaan). Untuk mencapainya, seseorang membutuhkan latihan meditasi yang banyak dan mencapai tingkat kesucian *Arahat* atau tingkat kebijaksanaan tertinggi atau pencerahan dengan kebebasan utuh dari segala *kilesa* (kekotoran).

## **Menyelesaikan Suatu Permasalahan dengan Berhenti**

Dua proses pertama, sebaliknya, berada dalam jangkauan upaya manusia biasa. Metode pertama dalam menyelesaikan suatu permasalahan adalah dengan berhenti memikirkannya untuk jangka waktu tertentu. Sebagai contoh berikut kisah Tampadadika, sang pencuri dan algojo, dan Ashin Angulimala.

### **Kisah Tampadadika**

Tampadadika adalah seorang anggota dari kelompok yang terdiri atas lima ratus orang pencuri yang ditangkap dan dijatuhi hukuman mati bersama dengan para anggota lainnya oleh sang Raja. Pada waktu itu, tidak

ada algojo resmi untuk menjalankan eksekusi hukuman mati tersebut dan tidak ada seorang pun dari kerajaan yang bersedia menjalankan tugas tersebut. Sebagai salah satu bentuk tawaran, Tampadadika setuju untuk menjadi algojo bila hidupnya diselamatkan dan pada akhirnya ia menjadi algojo sang Raja. Dalam kehidupannya, ia telah mengeksekusi 999 kriminal sebelum pensiun karena usia tua. Pada hari pensiunnya, Tampadadika meminta istrinya untuk menyiapkan makanan mewah baginya dan saat ia baru duduk untuk memakan sajiannya, Ashin Sariputtara, murid Sang Buddha yang paling senior dan paling terpelajar, yang berada di posisi kedua setelah Sang Buddha dalam hal pengetahuan dan kebijaksanaan yang dimiliki, datang dan berdiri di depan rumah Tampadadika guna mencari persembahan makanan. Tanpa ragu, Tampadadika mendonasikan seluruh makanan yang telah disiapkan baginya dan meminta khutbah dari Ashin Sariputtara, yang bersedia memenuhinya. Namun, saat khutbah diberikan, Tampadadika tidak dapat berkonsentrasi dan mengantuk. Melihat hal ini, Ashin Sariputtara bertanya pada Tampadadika kenapa ia tidak tertarik untuk mendengarkan khutbah. Tampadadika pun menjawab, "Yang Mulia, tukang daging dan nelayan telah membunuh banyak binatang yang tak lain merupakan makhluk-makhluk berkondisi tanpa moralitas. Sementara

aku, selama lima puluh tahun terakhir telah membunuh manusia-manusia yang terkondisi dan bermoralitas, dan dengan demikian, telah melakukan dosa yang serius dan pasti akan menerima hukuman yang berat. Aku memiliki begitu banyak **vipatti ācāra** atau kegagalan moralitas sehingga merasa tidak mampu berkonsentrasi pada isi khutbah." Atas hal ini, Ashin Sariputtara menjawab, "Apakah kamu membunuh mereka atas dasar keinginanmu?" "Tidak, Yang Mulia. Aku membunuh mereka karena sang Raja memerintahkanku untuk melakukannya". "Jadi, jika sang Raja, yang memerintahkan pembunuhan tersebut, sama sekali tidak terganggu dan tertekan, kenapa kamu mesti begitu khawatir dan penuh akan **vipatti ācāra**?" Sesungguhnya, Ashin Sariputtara menggunakan kemampuan bicaranya untuk menghentikan Tampadadika terus merasa khawatir. Saat mendengar jawaban Ashin Sariputtara, Tampadadika berpikir dalam dirinya sendiri, "Aku tidak memiliki **cetana** (kehendak) atau keinginan untuk membunuh para kriminal. Aku hanya menjalankan perintah sang Raja dan karenanya aku tidaklah melakukan dosa." Dengan berpikir demikian, ia mampu menghentikan perasaan bersalah dan deritanya, dan meminta Ashin Sariputtara untuk melanjutkan khutbahnya. Saat mendengarkan dengan penuh perhatian isi khutbah dan merenungkannya, Tampadadika memperoleh **anuloma**

**ñāna** (tingkat kebijaksanaan sebelum pencapaian **sotāpanna** atau pemasuk arus) dan pada saat kematiannya, ia terlahir kembali di Tusita, alam para makhluk dewa.

### **Kisah Ashin Angulimala**

Dalam kisah Ashin Angulimala, yang merupakan putra yang sangat cerdas dari orang tua **brahmana**, ia diminta untuk membawa pulang seribu jari telunjuk manusia oleh gurunya jika ingin mempelajari kebijaksanaan tertinggi darinya. Jadi Angulimala, dalam rangka menyempurnakan pelajarannya, mulai melakukan serangkaian pembunuhan dan berhasil mengumpulkan 999 jari saat ia dihentikan di ujung pembunuhan oleh Sang Buddha. Mengikuti pertemuan ini dan setelah mendengarkan ajaran Sang Buddha, Angulimala menjadi seorang **bhikkhu** dan berhenti membunuh manusia. Sebagai seorang **bhikkhu**, ia tidak banyak berhasil saat pergi mengumpulkan dana makanan karena para penduduk desa tahu tentang masa lalunya dan tidak menyukainya. Suatu hari, saat ia dalam perjalanan mencari dana makanan, ia berjumpa dengan seorang wanita yang berada dalam proses persalinan yang sulit dan dalam derita berat, hingga merasa sangat iba padanya. Jadi Angulimala menghadap Sang Buddha dan menceritakan apa yang dilihatnya kepada Sang Buddha dan bertanya bagaimana ia bisa membantu

wanita tersebut. Lalu Sang Buddha memberikan petunjuk padanya untuk melakukan suatu janji dengan berkata bahwa dalam hidupnya ia tidak pernah membunuh atau menyakiti siapapun dan atas jasa kebajikan dari kebenaran ini, semoga wanita tersebut terbebas dari derita. "Tetapi saya telah membunuh begitu banyak orang dalam hidup saya," ia membalas, yang kemudian dijawab Sang Buddha, "Putraku, tambahkan frasa bahwa semenjak kamu menjadi putra dari Sang Buddha dan **dhamma**, yakni menjadi seorang **bhikkhu**, kamu tidak pernah membunuh atau menyebabkan celaka dan derita bagi orang lain, yang memang merupakan kebenaran." Jadi Ashin Angulimala kembali ke rumah dimana wanita tersebut dalam proses persalinan dan membuat sebuah janji atas saran yang diberikan oleh Sang Buddha, juga menyatakan bahwa "Dengan kebenaran atas kata-kata yang kuucapkan, semoga sang Ibu terbebas dari deritanya dan berhasil melahirkan." Dengan ini, sang wanita berhasil melahirkan seorang anak yang sehat dan terbebas dari kesakitan dan deritanya. Berita tentang apa yang terjadi menyebar ke seluruh kota dan segera saja, semua penduduk kota yang pernah mencaci dan melemparkan bebatuan ke Ashin Angulimala mulai memujinya dengan berkata, "Ashin Angulimala, saat ia menjadi putra dari ibu **brahmana** Mandani, telah membunuh ayah, ibu, saudara laki-laki

dan putra-putra kita. Namun, semenjak ia menjadi putra dari **ariyā** (mereka yang mulia) dan Sang Buddha, beliau telah berhenti membunuh dan menyakiti. Karena beliau telah berhenti, kita juga harus menghentikan amarah dan permusuhan terhadapnya.” Ashin Angulimala, semenjak saat itu mampu mengatasi perasaan bersalah dan derita batinnya, dengan keyakinan bahwa ia sekarang telah menjadi putra para ariyā dan Sang Buddha, dan tidak lagi menjadi putra dari Mandani. Terbebas dari pikiran-pikiran akan perbuatan jahat di masa lalunya, beliau mampu merenungkan **dhamma** dengan benar, mengembangkan **samādhi** (konsentrasi) dan pada akhirnya **paññā** (kebijaksanaan) dan pencerahan.

Kita juga harus mencoba dan meniru hal ini saat kita bermeditasi. Sebagai contoh, sebelum kita memulai latihan meditasi, pertama kita harus merenungkan **sīla** (moralitas) kita dengan berkata dalam diri sendiri, “Tidak peduli dosa apapun yang telah dilakukan di masa lalu, sejak sekarang hingga akhir dari meditasi ini, saya mendedikasikan diri untuk menjadi putra atau putri dari Sang Buddha dan murid-murid mulianya ariyā, dan bukan pada orang tua biologis saya. Mulai sekarang, saya terbebas dari dosa dan kesalahan.” Dengan deklarasi ini, kita menghentikan sementara pikiran-pikiran kita tentang **akusala** (tindakan buruk atau tidak baik) dan tidak akan terganggu oleh

kekhawatiran atau rasa bersalah. Ini merupakan salah satu cara untuk membebaskan diri kita dari derita batin. Metode ini mungkin mudah bagi umat Buddha untuk dilatih, namun bisa jadi sulit bagi umat lainnya.

Satu hal penting yang perlu dicatat dari kedua kisah di atas adalah bahwa baik Ashin Sariputtara maupun Sang Buddha tidak menyatakan bahwa membunuh bukanlah suatu dosa. Sebaliknya, dengan menggunakan diplomatik dalam jawaban mereka, keduanya mampu menghentikan gangguan batin yang ada dalam diri Tampadadika dan Ashin Angulimala, dan mengarahkan perhatian mereka pada ***dhamma*** dan tindakan-tindakan ***kusala*** (baik, bermanfaat).

## **Menyelesaikan Suatu Permasalahan dengan Menyebarkan**

Metode lainnya dalam melepaskan derita batin adalah melalui penyebaran. Bagaimana cara kita menyebarkannya? Kita harus memahami bahwa saat kita menilai berat dari objek-objek, kita dapat sampai pada dua kesimpulan berbeda tergantung pada bagaimana cara penimbangan dilakukan, di luar tubuh kita atau dilakukan dengan tubuh kita. Hal ini mungkin terdengar sedikit aneh. Penimbangan yang dilakukan di luar tubuh kita berarti menggunakan suatu unit berat, misalnya suatu viss (unit pengukuran

di Birma, sekitar 3lb 8oz) dari kapas akan sama dengan suatu viss dari biji timah. Namun bila kita menggunakan tubuh kita untuk menilai beratnya, hal ini akan cukup berbeda. Hal ini diangkat dan dijelaskan oleh Dr Than Tun, seorang guru terkenal, yang ditanya oleh seorang pemuda yang menghadiri salah satu ceramahnya di dekat Myingyan, yang mana yang lebih berat; satu viss kapas atau satu viss timah. Pertanyaan ini mungkin merupakan hasil dari argumentasi para murid-murid atau suatu usaha untuk mendapat perhatian guru mereka. Dr Than Tun bertanya pada pemuda tersebut apakah ia benar-benar ingin mengetahui jawaban atas pertanyaan tersebut, dan jawabannya adalah, "Ya Tuan, saya menginginkannya." Dr Than Tun lalu memberikan jawabannya, "Kamu akan mengetahui jawaban mana yang lebih berat, kapas atau biji timah, dengan melempar mereka ke udara dan membiarkannya jatuh ke atas kepalamu." Dengan menilainya melalui cara ini, menggunakan kepalamu (tubuh), Anda pasti akan mencapai kesimpulan bahwa timah lebih berat daripada kapas. Hal ini sederhananya karena timah memiliki kepadatan yang lebih besar dibandingkan kapas. Dengan kata lain, kapas lebih tersebar dibandingkan timah dan sebagai akibatnya saat jatuh ke atas kepalamu, kapas memiliki dampak lebih sedikit dan mudah diterima. Demikian pula, derita batin dapat dilepaskan dengan menyebarkannya atau membaginya.

## Kisah Kisagotami

Contoh berikut merupakan kisah yang sangat terkenal dari Kisagotami yang sangat sedih menderita saat putra satu-satunya meninggal dunia, dan berkeliling kota mencari orang yang dapat membawa putranya kembali hidup. Ia lalu diarahkan ke Sang Buddha yang mengatakan padanya kalau Beliau akan membawa putranya kembali hidup jika ia bisa membawa padanya segenggam penuh biji moster, namun harus diperoleh dari sebuah keluarga yang belum pernah mengalami kematian anggota keluarga. Kisagotami segera pergi mencari biji moster, mengetahui bahwa setiap rumah pasti memiliki sejumlah biji moster. Namun, saat ia menanyakan apakah ada anggota keluarga di dalam keluarga tersebut yang telah meninggal dunia di masa lalu, jawabannya selalu sama yakni ada. Pada akhirnya, setelah mengunjungi beberapa rumah, ia mulai menyadari bahwa kematian bukanlah pengalaman yang unik yang hanya dialaminya, tetapi merupakan bagian kehidupan yang tidak terhindarkan dan harus dihadapi oleh setiap orang. Dengan pengetahuan ini, ia menerima kematian putranya, memakamkannya dan kembali menghadap Sang Buddha, dan pada waktunya, dengan ajaran Sang Buddha, ia menjadi tercerahkan dan mencapai tingkat kesucian **Arahat**. Satu hal yang perlu dicatat di sini bahwa agar metode ini berjalan efektif, menurut Sang Buddha,

diperlukan tiga kriteria; 1) orang yang memberikan nasihat haruslah orang yang dikenal jujur dan dapat dipercaya, 2) orang tersebut harus dapat diandalkan dan disandarkan dan 3) orang tersebut haruslah memiliki moralitas luhur dan layak dihormati.

### **Jangan Pernah Menghancurkan Harapan Orang Lain**

Berharga untuk diingat bahwa Sang Buddha tidak pernah menghancurkan harapan siapapun yang merasa putus asa dan tidak berdaya. Itulah kenapa Beliau dikenal juga sebagai “Pemilik simpati yang besar’ dalam masyarakat Birma. Mereka yang bekerja di bidang Kesehatan perlu menyimak hal ini, yakni tak peduli seberapa buruk atau tidak dapat disembuhkan kondisi dari pasien, para dokter tidak boleh menghancurkan harapan siapapun; meskipun tidak ada penyembuhan bagi penyakit tersebut, setidaknya ada sesuatu yang dapat dikatakan atau dilakukan sang dokter untuk membantu meringankan kesakitan atau penderitaan pasien, baik secara fisik atau batin.

### **Nasihat Yang Mulia Tipitakadhara Sayadawgyi**

Kapanpun kita menemui kemalangan dalam hidup, kita harus mencari keringanan dengan menggunakan metode penyebaran; yakni saat merasa berada di posisi rendah dan bawah dalam kesedihan, cukup lihatlah ke

bawah (pada mereka yang bahkan memiliki keadaan lebih buruk darimu) dan cobalah menopang dirimu naik; dan saat merasa terlalu berpuas diri, lihatlah ke atas (pada mereka yang memiliki keadaan lebih baik darimu) dan cobalah membawa dirimu turun kembali menjejak bumi. Inilah nasihat dari Yang Mulia Tipitakadhara Sayadawgyi yang pernah berkata, "Dalam hidup ini, saat Anda menemui kekecewaan atau kegagalan, Anda harus belajar bagaimana untuk menghibur dan membebaskan beban diri dengan melihat ke bawah. Saat kita di sini di Taunggyi dan mengalami musim dingin, kita masih dapat menjaga kehangatan dengan menyelimuti diri kita dalam selimut wol ini. Sebagai tambahan, pada besok siang, kita akan meninggalkan Taunggyi dan kembali ke Mingun, dan dapat terbebas dari cuaca dingin ini. Jika kita melihat ke bawah, ke para penghuni **apāya** (neraka), dimana sangatlah dingin tanpa ada apapun yang dapat melindungi atau menutupi diri, dan juga tidak tahu kapan bisa terbebas dari alam keberadaan tersebut, saat Anda membandingkan diri Anda dengan hal itu, Anda menyadari bahwa ketidaknyamanan dan hawa dingin yang Anda alami tidaklah ada apa-apanya. Anda dapat mencari keringanan dengan melakukan hal tersebut. Jika Anda merasa sangat berpuas diri, Anda perlu menyadari bahwa Anda merasakan ini karena kenikmatan lima kenikmatan indra di dunia, yang

ketika dimanjakan secara berlebihan menjadi **akusala**. Untuk menghindari hal ini kita harus melihat ke atas dan mencoba untuk meredam hal berlebihan tersebut. Dengan melihat ke atas, kita dapat membayangkan para dewa atau makhluk surga dan alam-alam **brahma**, dan saat dibandingkan dengan kenikmatan-kenikmatan yang dialami di alam-alam tersebut, kenikmatan-kenikmatan duniawi tidaklah seberapa. Jika kita mempertimbangkan **lokuttara** (keberadaan di luar duniawi), apa yang telah kita pelajari secara teoritis mengenai **dhamma**, dengan kata lain **pariyatti** (pemahaman akan isi Kitab Suci), sangatlah kecil dibandingkan apa yang dicapai oleh **sotāpanna**, **sakadāgāmin**, **anāgāmin**, dan **arahat** baik dalam **pariyatti** (teori **dhamma**) dan **paṭipatti** (latihan **dhamma**). Apa yang telah kita capai, sesungguhnya, tidaklah layak diperbandingkan. Jadi tidak ada yang layak untuk dipuaskan, dilekati atau dibanggakan. Kita perlu menghalau sikap-sikap tersebut.”

### **Sādhu Sādhu Sādhu**

Diterjemahkan oleh Kyaw Thinn, Birmingham, U.K.



# PANDUAN MEDITASI *VIPASSANĀ* YANG TEPAT

**Yang Mulia Sayadaw Bhaddanta Adiccavamsalankāra  
Shwesin Tipitaka Dhammāhipati (London Shwe  
Kyin) Vihāra**

## **Pendahuluan**

Pertimbangan yang tepat perlu diberikan sebelum memulai latihan meditasi *vipassanā*. Hal ini dapat jadi membuang waktu dan tenaga sia-sia jika dilakukan dengan tidak benar yang disebabkan kurangnya pengalaman dan persiapan yang buruk. Hal ini tidaklah boleh dilakukan terburu-buru.

Saat berpergian, lebih baik untuk memiliki seorang pemandu yang kompeten daripada hanya bergantung pada selembarnya peta. Demikian pula, saat berupaya

mencapai **nibbāna** (kebebasan dari penderitaan), akan lebih efektif bila memiliki panduan tertulis yang jelas demikian pula memiliki seorang instruktur atau pemandu yang berpengalaman.

### **Hal-hal yang Perlu Dipelajari Pertama Kali**

Para **yogi** (mereka yang berlatih meditasi) yang berharap untuk berlatih meditasi **vipassanā**, pertama harus belajar hal-hal berikut dari instruktur mereka:

1. Pemilihan objek-objek meditasi yang tepat, yakni **paramattha** (kebenaran mutlak) seperti **nāma** (pikiran) dan **rūpa** (badan jasmani)
2. Bahwa objek-objek **paññatti** (kebenaran virtual atau umum) tidaklah boleh digunakan
3. Teknik-teknik dasar meditasi **vipassanā**
4. Apa itu **citta** (pikiran penuh kesadaran atau awas)?

### **Paññatti dan Paramattha**

Kata Pali **paññatti** memiliki makna dalam percakapan sebagai suatu hal yang murni deskriptif dan diterima secara konvensional, guna membawa maksud dan arti tertentu kepada yang lainnya, terkait suatu topik yang sedang dibicarakan. **Paññatti** merujuk pada objek-objek real dan virtual, dan melakukan meditasi pada mereka

tidak akan mengarah pada munculnya ***vipassanā ñāna*** (pencerahan).

Kata ***paramattha*** berarti hal fundamental, inti dan ketetapan, dan sesuatu yang tidak dapat didasarkan hanya pada desas desus. Ini harus dialami sendiri dengan menggunakan pengetahuan seseorang dan menghalau ***paññatti***. Terdapat empat ***paramattha***, yakni ***citta*** (pikiran, kesadaran), ***cetasika*** (bentuk-bentuk batin), ***rūpa***, dan ***nibbāna***. Diantara keempatnya, hanya tiga yang pertama, bukan ***nibbāna***, yang merupakan objek-objek meditasi dalam ***vipassanā***.

(Catatan penjelasan terkait ***paramattha*** dan ***paññatti*** diberikan di bagian akhir)

### ***Citta dan Cetasika***

***Citta*** dan ***cetasika*** dikenal bersama sebagai ***nāma*** (pikiran). ***Nāma*** memiliki karakteristik 1) tertarik pada ***ārammaṇa*** atau ***ālambaṇa*** (objek-objek indra) dan 2) sadar atau awas pada objek-objek indra. Di dalam ***nāma***, ***citta*** menangani kesadaran dan ***cetasika*** yang muncul bersama dengan ***citta*** berperan sebagai wadah bagi fungsi-fungsi batin lainnya.

## **Rūpa**

**Rūpa** (materi) memiliki karakteristik berubah atau melapuk saat kekuatan yang merugikan atau berlawanan hadir dan sebagai akibatnya, mengubah bentuk atau karakteristiknya dan tidak mampu 1) tertarik pada **ārammaṇa** atau **ālambaṇa** (objek-objek indra) dan 2) awas terhadap mereka. Dua kualitas terakhir ini dikenal sebagai **anārammaṇa dhamma**.

Sebelum memulai meditasi **vipassanā**, seseorang setidaknya perlu mempelajari hal-hal berikut terkait **nāma** dan **rūpa**. Dan dimulai dari **rūpa**:

Empat Elemen Penting dari **Rūpa** atau **Mahābhutā**

1. **Paṭhavī** (Tanah) – ini memiliki karakteristik kekerasan dan kelembutan
2. **Tejo** (Api) – ini memiliki karakteristik panas dan dingin
3. **Vāyo** (Angin) – ini memiliki karakteristik meluas dan bergerak
4. **Āpo** (Air) – ini memiliki karakteristik cairan dan kohesif dan bukan sesuatu yang bisa diraba melainkan sebuah konsep abstrak.

### **Pasāda (Penerima Indra)**

Belakangan ini, teknologi telah berkembang hingga tahap dimana berbagai jenis gelombang elektromagnet dapat

dimanfaatkan untuk menciptakan hasil audio-visual. Demikian pula, dalam tubuh manusia, terdapat berbagai reseptor (alat penerima) yang dapat menangkap berbagai jenis objek indra atau rangsangan dan mereka dikenal dalam bahasa Pali sebagai **pasāda**.

Jika kita mempelajari indra penglihatan manusia, kita tahu bahwa mata memiliki kemampuan untuk menangkap rangsangan visual eksternal dan menghasilkan penglihatan atau visual. Lapisan retina dalam mata manusia memiliki **cakkhupasāda** (reseptor visual atau penglihatan, disebut batang dan kerucut) yang menangkap **rūpa** (objek-objek visual eksternal yang terdiri atas bentuk dan warna) dan menyebabkan timbulnya **cakkhaviññāna** (kesadaran visual atau penglihatan).

Terkait dengan pendengaran, terdapat rumah siput (*cochlea*) di bagian dalam telinga manusia, dimana **sotappasāda** (reseptor audio atau pendengaran) berada. Mereka menangkap **sadda** (objek-objek audio atau suara eksternal) dan menyebabkan timbulnya **sotaviññāna** (kesadaran audio atau pendengaran).

Demikian pula, **ghānappasāda** (reseptor penciuman atau bau di hidung) menangkap **gandha** (bebauan) dan menyebabkan timbulnya **ghānaviññāna** (kesadaran penciuman); **jīvhāppasāda** (reseptor pengecap atau

perasa di lidah) menangkap **rasa** (rasa) dan menyebabkan timbulnya **jīvhāviññāna** (kesadaran pengecap atau perasa); **kāyāppasāda** (reseptor peraba atau sentuhan di kulit, selain di daerah-daerah yang sangat kering) menangkap **phoṭṭhabbārāmaṇa** (objek-objek peraba atau yang dapat disentuh) dan menyebabkan timbulnya **kāyaviññāna** (kesadaran peraba atau sentuhan); dan **hadayavatthu** (batin) menangkap **dhammārāmaṇa** (seluruh objek atas kesadaran mental seperti pikiran-pikiran, rekaan citra mental) dan menyebabkan timbulnya **manoviññāna** (kesadaran pikiran, ide, dan citra mental).

Semua hal di atas, dimulai dari empat elemen penting dari **Rūpa** (materi) dan berakhir dengan delapan belas elemen indra yang terdiri atas enam reseptor indra, enam objek indra, dan enam kesadaran indra, harus dipelajari dengan benar sebelumnya. Selanjutnya, lima **cetasika** (fungsi-fungsi batin) juga mesti dipelajari dan diingat.

1. **Saddhā**

Percaya, yakin dan percaya diri berdasarkan kebijaksanaan dan pengetahuan, bukan keyakinan membuta

2. **Sati**

Kemampuan untuk memberikan perhatian pada satu hal atau barang tertentu, perhatian tidak tergoyahkan pada masa ini, kesadaran terhadapnya,

mengamati dan mengingatnya

3. **Samādhi**

Konsentrasi satu titik, memberikan perhatian penuh hanya pada satu hal

4. **Viriya**

Penuh semangat, energetik, berdedikasi, mempertahankan usaha. Lawannya adalah kelambanan atau kemalasan

5. **Paññā**

Untuk memahami sepenuhnya dengan detail kemampuan untuk membedakan antara yang baik dan buruk dengan benar

Jika waktu mengizinkan, **dhamma** atau hukum alam lainnya juga perlu dipelajari. Seluruh akumulasi pengetahuan teori ini dikenal sebagai **Paññābhūmi** (dasar atau landasan kebijaksanaan).

### **Sīla dan Samādhi**

Tahapan berikutnya adalah mengembangkan **sīla** (moralitas) dan **samādhi** (konsentrasi satu titik). Para **yogi** pemula harus berkonsentrasi pada santatipaccuppanna (keberlangsungan masa sekarang) dan mencoba untuk mengembangkan kualitas dasar dari khaṇika **samādhi** (konsentrasi satu titik sementara atau sesaat). Latihan ini dalam **sīla** dan **samādhi** merupakan tahapan awal

dalam mengembangkan ***vipassanāñāna*** (kebijaksanaan mendalam), dalam Bahasa Pali disebut ***paññāmūla***. Setelah ini, ia perlu mencoba dan mencapai tahapan ***paññāsarīra*** (tubuh utama dari kebijaksanaan mendalam) yang terdiri atas ***nāmarūpaparicchedañāna*** (kebijaksanaan atas unsur pembangun dan perbedaan antara pikiran dan badan jasmani) hingga mencapai ***sankhārūpekkhāñāna*** (kebijaksanaan atas keseimbangan seluruh hal).

Sebagaimana diuraikan di dalam naskah ***Visuddhimagga Atthakathā*** (penjelasan terperinci atau komentar atas jalan kemurnian batin), terdapat dua jenis santati, yakni ***rūpasantatipaccuppanna*** dan ***nāmasantatipaccuppanna***. Yang pertama mewakili masa waktu antara timbulnya dua proses kontinu ***rūpa*** (fisik – ***rūpasantativāra***), sementara yang kedua mewakili masa waktu antara timbulnya dua proses kontinu ***nāma*** (batin – ***nāmasantativāra***). Dalam komentar tafsir lainnya, ***samantapāsādika***, ***santatipaccuppanna*** telah dijelaskan sebagai waktu yang dibutuhkan seseorang untuk mendinginkan diri di bawah naungan setelah berada di bawah terik matahari, waktu yang dibutuhkan mata untuk terbiasa saat memasuki sebuah ruangan dari silau matahari di luar, atau waktu yang dibutuhkan bagi air yang keruh untuk menjadi jernih kembali saat dasar sungai ditapak oleh kaki manusia.

Dalam latihan sesungguhnya, jika kita menggunakan pergerakan perut kita sebagai objek meditasi, proses nyata naiknya perut selama menarik napas; kesadaran akan naiknya perut saat udara memasuki dan memenuhi paru-paru dimulai dari awal tarikan napas hingga selesai, dapat dianggap sebagai **santatipaccuppanna**. Demikian pula, proses nyata turunnya perut selama mengembuskan napas; kesadaran akan turunnya perut saat udara meninggalkan dan menyusutkan paru-paru dimulai dari awal embusan hingga berakhir, dapat dianggap juga sebagai **santatipaccuppanna**. Seseorang dapat menggunakan metode ini untuk memberikan kesadaran penuh terhadap proses tubuh jasmani apapun yang terjadi.

Langkah selanjutnya adalah untuk menetapkan pikiran seseorang dalam persiapan latihan meditasi **vipassanā** dengan membayangkan Anda berada di sebuah lingkungan yang sejuk, bersih, sunyi, tenang, dimana segalanya telah sesuai dan tidak ada yang mengganggu Anda. Mahasi Sayadaw menuntun para **yogi** pemula untuk memperhatikan naiknya perut saat menarik napas dimulai dari awal hingga akhir proses, mencoba untuk menyadari ekspansi dan ketegangan yang naik selama prosesnya – **santatipaccuppanna**, dan membuat suatu catatan batin sebagai “naik, naik, naik”. Lalu pada embusan napas,

untuk mencatat proses **santatipaccuppanna** saat perut mengempes sebagai “turun, turun, turun”. Sebenarnya tidak diperlukan untuk mengucapkan prosesnya. Hanya mengamatinya dengan sungguh-sungguh, membuat catatan batin. Apa yang penting adalah untuk menjadi sadar akan prosesnya sepanjang waktu.

Dengan menggunakan prinsip yang sama, Sayadaw menuntun para **yogi** untuk mengamati seluruh sensasi yang timbul. Apapun yang muncul dan jadi paling menonjol bagimu dicatat; apakah itu suatu suara, suatu penglihatan, suatu bau, suatu rasa, suatu sentuhan, atau suatu pikiran. Dalam meditasi **vipassanā**, untuk “mengamati” berarti membuat seseorang sadar sepenuhnya terhadap sensasi, menggunakan konsentrasinya, dan untuk “mencatat” juga bermakna mengarahkan perhatian penuh seseorang pada objek indra, menerapkan seluruh elemen batin dan mencatatnya.

Bagi para **yogi** yang telah berlatih meditasi ānāpāna (napas), arahannya adalah untuk duduk dengan nyaman, dalam suatu posisi yang dirasa paling mudah, dan untuk bernapas, ke dalam dan ke luar, seperti biasa dan regular, tanpa memberikan usaha lebih di dalamnya. Saat melakukan itu, arahkan perhatian Anda pada ujung lubang hidung dimana Anda akan merasakan gelombang udara saat memasuki ataupun meninggalkan hidung, atau

pada sensasi dingin atau panas yang muncul. Hal yang penting di sini adalah untuk mencatat apapun yang paling dominan pada saat itu dan mempertahankan perhatian Anda padanya. Lalu, dengan menggunakan prinsip yang sama, para **yogi** harus mencoba untuk mengamati seluruh sensasi yang muncul. Apapun yang timbul dan menjadi paling dominan bagimu mesti dicatat; apakah itu suatu suara, suatu penglihatan, suatu bau, suatu rasa, suatu sentuhan, atau suatu pikiran. Inilah apa yang diarahkan oleh Mahasi Sayadaw.

Tujuan dari latihan ini adalah agar para **yogi** menjadi sadar sepenuhnya terhadap enam sensasi yang muncul pada enam **dvāra** (pintu indra) dan juga menjadi sadar pada **nāmarūpa** (pikiran dan badan jasmani) yang dialami oleh seseorang pada masa waktu tersebut.

### **Sammādiṭṭhi dan Yonisomanasikāra**

Sangatlah penting untuk mengetahui cara meditasi yang tepat dan untuk hal ini, pengamatan dan kesadaran seseorang harus didasarkan pada **kusala citta** (suatu pikiran yang dipenuhi kualitas-kualitas baik dan bajik) dan **sati**. Untuk ini, seseorang memerlukan 1) **Sammādiṭṭhi** (keyakinan dan pemahaman benar), dan 2) yonisomanasikāra (sikap mental yang benar).

Untuk memiliki keyakinan dan pemahaman benar, seseorang harus mendengarkan, mempelajari, memeriksa, dan mencatat **dhamma** atau hukum-hukum alam yang benar sebelumnya, yakni untuk memperoleh sutamaya **ñāna** (pengetahuan yang diperoleh dari ajaran atau ceramah formal). Saat ini telah dicapai, ia dapat menggunakan pengetahuan atau kebijaksanaan ini untuk memikirkan berbagai hal seutuhnya atau menyimpulkan dengan benar, yang dikenal dalam Bahasa Pali sebagai **cintāmaya sammāsankappa**. Hanya saat seseorang memiliki kemampuan ini maka ia mampu untuk memahami dan menyimpulkan dengan benar arti penting sesungguhnya dari **nāmarūpa** (pikiran dan materi) yang diamatinya selama meditasi **vipassanā** dan menggapai kesimpulan yang benar, pemahaman dan keyakinan benar, yang dikenal dalam Bahasa Pali sebagai **sammādiṭṭhi**. Terakhir, hanya di saat ia telah memiliki **sammādiṭṭhi** ia akan memperoleh **yonisomanasikāra** (sikap mental benar) dan mampu melatih meditasi **vipassanā** mengikuti jalan **majjhimāpatipadā** (Jalan Tengah) yang benar dan memperoleh **vipassanāñāna** menggunakan pengetahuan **bhāvanāmaya** (kebijaksanaan yang diperoleh melalui meditasi).

## **Bagaimana Melatih Majjhimāpatipadā – Jalan Tengah**

Sesungguhnya, mendengar, mencium, mengecap, merasakan, dan kesadaran akan pikiran-pikiran yang timbul merupakan fenomena alami dan karenanya, tidak memiliki suatu nilai etika atau moral baik ataupun buruk. Adalah sikap pribadi dan pendapat sang **yogi** terkait pengalaman tersebut yang membuatnya baik, menyenangkan, diinginkan atau buruk, memuakkan, tercela. Saat Anda menganggap suatu pengalaman indra sebagai baik dan menyenangkan, Anda condong ke arah salah satu ekstrem dari **lobha** (kesukaan, kemelekatan dan keserakahan). Namun jika Anda menganggapnya buruk, maka Anda mengarah ke ekstrem sebaliknya berupa dosa (ketidaksukaan dan kebencian).

Kita perlu menghindari kedua ekstrem suka dan tidak suka ini atas segala pengalaman indra yang muncul dan hanya menganggapnya sebagai, 1) suatu fenomena sebab dan akibat alami, yang terjadi sebagai akibat dari suatu objek indra melakukan kontak dengan indra reseptornya, 2) kontak diantara dua hal ini, objek dan reseptor, juga merupakan bagian dari hal alamiah, dan 3) fenomena natural ini bukanlah sesuatu yang dapat dicegah atau dihentikan seseorang, dan berada di luar kendali atau pengaruh seseorang.

Apa yang dapat kita lakukan adalah untuk mencegah kemunculan berikutnya atas **kilesa** (rintangan menuju kebijaksanaan) seperti **lobha** (suka) dan dosa (tidak suka). Kita melakukan ini dengan mengingatkan diri kita bahwa, 1) pengalaman indra sesungguhnya hanyalah suatu fenomena alami, 2) pengalaman indra tidak dimulai oleh dirimu, 3) tidak menjadi milikmu, dan 4) bukan dirimu maupun orang lain, maupun seorang individu atau makhluk tertentu yang bertanggungjawab atas kemunculannya, namun hal tersebut hanyalah suatu proses alami sesaat. Jika kita bisa melatih pikiran kita untuk berpikir dan menerima pengalaman indra dalam cara ini, sikap kebiasaan dan landasan berpikir kita akan berubah secara bertahap dan bereaksi semakin sedikit dengan menggunakan perasaan suka atau tidak suka, dan mengembangkan **upekkhāñāna** (kebijaksanaan tanpa reaksi, pikiran yang seimbang atau keseimbangan). Penghindaran atas dua ekstrem **lobha** (suka) dan **dosa** (tidak suka) adalah latihan dari **majjhimāpatipadā** – Jalan Tengah, sebagai akibat memperoleh **sutamaya** (pengetahuan), **cintāmayañāna** (kebijaksanaan penarikan kesimpulan benar) dan **yonisomanasikāra** (sikap mental benar).

Dengan cara yang sama sebagaimana kita menghindari suka dan tidak suka, kita juga harus menghindari

kemelekatan dan keengganan. Baik saat kita berhadapan dengan pengalaman-pengalaman indra **kusala** (kebajikan) atau **akusala** (keburukan), kita harus tetap menjaga sikap dan pemahaman bahwa hal-hal ini hanyalah fenomena alami atas enam indra, hanyalah melihat, mendengar, mencium, dan seterusnya, dan tidak ada yang harus diambil sebagai milik (aku, diriku, milikku) atau satu individu atau binatang dan tidak ada yang bertanggungjawab dan patut dipersalahkan.

Pendeknya, praktik atau latihan ini adalah agar seseorang menganggap pengalaman indra hanya sebagai suatu hal alamiah, mengamatinya saat hal tersebut terjadi, dan tanpa mengizinkan pikiran untuk mengembangkan nilai-nilai lebih terhadapnya. Di sini, kita perlu memahami dengan jelas bahwa dua hal terjadi dengan sangat cepat, 1) timbulnya kesadaran akan objek indra dan 2) timbulnya pemahaman mengenai apa itu. Sebagai contoh, saat kita melihat sebuah buku, 1) timbulnya **cakkhuvīññāna** (kesadaran visual atau melihat) dan 2) pengetahuan bahwa apa yang kita lihat adalah sebuah buku. Dapat dipahami bahwa karena sifat alamiah yang cepat dari kedua proses yang terjadi hampir serentak ini dan kebiasaan seseorang dalam melihat, mendengar berbagai hal dalam bentuk **paññatti** (konvensional), reaksi awal kita terhadap objek indra adalah, misalnya, sebuah buku coklat.

Untuk membawa pengetahuan ini setingkat lebih tinggi, timbulnya kesadaran melihat atau visual adalah **paramattha** (kebenaran sesungguhnya atau mutlak) sementara penetapan apa yang dilihat seseorang, dalam hal ini sebuah buku, adalah **paññatti** (kebenaran konvensional atau semu). Saat kita melihat sebuah objek, bentuk dan warnanya adalah **paramattha** namun identifikasi dan penetapan atas objek tersebut sebagai 'sebuah buku coklat' adalah **paññatti**. Kita harus mampu membedakan dengan benar antara **paramattha** dan **paññatti**, dan kemampuan ini adalah kebijaksanaan. Juga perlu dicatat bahwa apa yang telah disampaikan di sini adalah kemampuan untuk membedakan antara **paramattha** dan **paññatti**, dan bukan untuk mengabaikan atau membuang sepenuhnya **paññatti** karena kita tidak dapat hidup dan berkomunikasi di dunia ini tanpa menggunakan **paññatti**.

Namun demikian, dengan praktik dan latihan, kita dapat secara bertahap mengarahkan diri kita, menggunakan kebijaksanaan yang diperoleh dari proses majjhimāpatipadā, menuju pada sikap mental benar, dan mampu membedakan **paramattha** dan **paññatti**. Dengan melakukan hal ini, kita menghindari timbulnya pikiran-pikiran **akusala** (buruk). Juga melalui latihan berulang kali maka kita dapat membatasi pikiran kita hanya

pada tahapan pertama saat kesadaran akan objek indra muncul dan tidak mengizinkannya untuk terus ke tahapan berikutnya dimana suka dan tidak suka muncul bersama dengan kumpulan pikiran dan tindakan **akusala**.

Dengan menggunakan proses yang sama, kita perlu memahami dengan jelas bahwa seluruh enam pengalaman indra melihat, mendengar, mencium, mengecap, merasakan dan pikiran spontan merupakan 1) proses-proses atau fenomena alami dan 2) mampu membedakan antara **paramattha** dan **paññatti**, dan menghindari perkembangan lebih lanjut dari bentukan pikiran-pikiran dan tindakan-tindakan **akusala**.

Sebuah analogi terkait apa yang telah dijelaskan sebelumnya adalah saat seseorang baru saja sembuh dari suatu penyakit dan telah dinasehati jenis makanan apa saja yang dapat menyebabkan kambuhnya penyakitnya dan juga telah diberikan obat-obatan untuk menangani jenis makanan tertentu jika memang harus tetap dimakan. Jadi, sang pasien, dilengkapi dengan pengetahuan dan obat ini mampu untuk memakan makanan yang tidak baik bagi kesehatannya, dengan segera memakan obat setelah mengonsumsi makanan yang tidak baik baginya, bisa menghindari kambuhnya penyakit tersebut. Pendek kata, latihan **majjhimāpatipadā** bertindak sebagai obat

yang mencegah pikiran-pikiran dan tindakan-tindakan **akusala** terjadi.

Orang yang berlatih **majjhimāpatipadā** – Jalan Tengah, memahami empat karakteristik dari **nāma** dan **rūpa** berikut,

- 1) **Lakkhaṇa** – Awal mula
- 2) Rasa – Sifat
- 3) **Paccupaṭṭhāna** – Fenomena kemunculan
- 4) **Paḍaṭṭhāna** – Memperkirakan sebab kemunculan

Untuk memahami empat karakteristik **nāma** dan **rūpa** di atas, kita harus memiliki keinginan menyelidiki yang murni dan sikap mental yang benar saat bermeditasi.

Untuk mempelajari hal ini sedikit lebih mendalam, sebagai contoh saat kita mengamati penglihatan (pengalaman visual), terdapat lima proses atau tahapan yang terlibat dan pada tiap tahapan kita dapat mengidentifikasi empat karakteristik di atas saat mengamati dengan sungguh-sungguh secara bijaksana. Lima tahapan tersebut sebagai berikut;

A. Empat kualitas terkait dengan **cakkhupasada** (reseptor visual) meliputi

- 1) Mengetahui bahwa reseptornya baik dan menghasilkan gambar dengan jelas, adalah **lakkhaṇa**

- 2) Mengetahui bahwa reseptornya diarahkan ke objek visual dan mengizinkannya dapat dilihat, adalah rasa
  - 3) Mengetahui bahwa reseptornya adalah dasar bagi kesadaran visual, adalah ***paccupaṭṭhāna***
  - 4) Mengetahui merupakan ***kamma*** kita (hasil dari perbuatan-perbuatan lampau) yang menghasilkan bentukan atas materi fisik yang membentuk reseptor visual di mata, adalah ***padaṭṭhāna***
- B. Empat kualitas terkait dengan ***rūpa*** (objek visual eksternal yang terdiri atas bentuk dan warna) adalah
- 1) Mengetahui bentukan dari gambar visual di mata adalah ***lakkhaṇa***
  - 2) Mengetahui bahwa kita dapat melihat gambar visual adalah rasa
  - 3) Mengetahui bahwa itu merupakan objek penglihatan adalah ***paccupaṭṭhāna***
  - 4) Mengetahui bahwa itu tergantung pada empat ***mahābhutā*** (elemen utama) adalah ***padaṭṭhāna***
- C. Empat kualitas terkait dengan ***cakkhaviññāna*** (kesadaran visual atau melihat) adalah
- 1) Mengetahui bahwa itu hanyalah suatu bentuk adalah ***lakkhaṇa***

- 2) Mengetahui bahwa kita menyadari sesuatu adalah rasa
- 3) Mengetahui bahwa kita terhubung dengan objek penglihatan adalah ***paccupaṭṭhāna***
- 4) Mengetahui bahwa itu telah menjadi suatu pengalaman visual dan tergantung pada registrasi atau penerimaan dalam kesadaran kita adalah ***padaṭṭhāna***

D. Empat kualitas terkait dengan ***phassa*** (kontak antara gambar visual dan reseptor visual) adalah

- 1) Mengetahui kontak telah dibuat antara gambar visual dan reseptornya adalah ***lakkhaṇa***
- 2) Mengetahui bahwa suatu impresi telah dibentuk adalah rasa
- 3) Mengetahui bahwa gambar visual (objek), reseptor, dan melihat merupakan kesatuan adalah ***paccupaṭṭhāna***
- 4) Mengetahui bahwa kontak antara gambar visual dan reseptor telah menghasilkan pengalaman visual adalah ***padaṭṭhāna***

E. Empat kualitas terkait dengan ***vedanā*** (perasaan atau tanggapan emosi terhadap pengalaman visual) adalah

E.1 **Sukha vedanā** (Perasaan menyenangkan atau disukai)

- 1) Mengetahui bahwa apa yang dilihat adalah baik merupakan **lakkhaṇa**
- 2) Mengetahui bahwa pengalaman visual disukai adalah rasa
- 3) Mengetahui bahwa pengalaman visual menghasilkan suatu perasaan menyenangkan adalah **paccupaṭṭhāna**
- 4) Mengetahui bahwa kita melihat apa yang kita inginkan untuk dilihat adalah **padaṭṭhāna**

E.2 **Dukkha vedanā** (Perasaan tidak menyenangkan atau permusuhan)

- 1) Mengetahui bahwa apa yang dilihat adalah buruk merupakan **lakkhaṇa**
- 2) Mengetahui bahwa pengalaman visual tidak disukai adalah rasa
- 3) Mengetahui bahwa pengalaman visual menghasilkan suatu perasaan tidak menyenangkan atau permusuhan adalah **paccupaṭṭhāna**
- 4) Mengetahui bahwa kita melihat apa yang kita tidak inginkan untuk dilihat adalah **padaṭṭhāna**

E.3 **Upekkhā vedanā** (Perasaan bukan suka dan bukan tidak suka - seimbang)

- 1) Mengetahui bahwa apa yang dilihat bukanlah baik maupun buruk merupakan **lakkhaṇa**
- 2) Mengetahui bahwa pengalaman visual netral, yakni bukan disukai maupun bukan tidak disukai adalah rasa
- 3) Mengetahui bahwa pengalaman visual menghasilkan suatu perasaan netral atau tenang adalah **paccupaṭṭhāna**
- 4) Mengetahui bahwa apa yang kita lihat tidaklah menimbulkan kesenangan maupun permusuhan adalah **padaṭṭhāna**

Saatseseorangtelahmemahamiseutuhnya danmengetahui seluruh karakteristik alamiah **nāma** dan **rūpa** sebagaimana yang dijelaskan di atas, dan telah mengembangkan **nāmarūpaparicchedañāna** (kebijaksanaan atas unsur pembentuk dan perbedaan antara pikiran dan materi) dan **paccayapariggahañāna** (kebijaksanaan atas sebab segala hal), maka ia sepenuhnya menyadari bahwa, dalam kasus suatu pengalaman visual, penglihatan suatu objek tertentu tidaklah ada sebelumnya namun baru muncul saat ini, dan setelah muncul lalu akan lenyap. Dengan latihan meditasi terus menerus dan dengan mengamati objek-objek meditasi dengan **virīya** (usaha) dan **samādhi**

(konsentrasi terpusat), **saddhā** (keyakinan) dan **paññā** (kebijaksanaan) akan berkembang secara bertahap hingga tahapan dimana ia menjadi waspada akan perubahan tetap yang terjadi pada seluruh **nāma** dan **rūpa** yang menjadi objek meditasinya, dan bahwa tidak ada yang tetap, semuanya hanyalah sementara dan karenanya, tidaklah berguna dan tidaklah bernilai. Pada waktunya, ia mengembangkan pemahaman pada makna dari **anicca** (ketidakkekalan).

Demikian pula, seseorang juga menyadari bahwa tidak ada **nāma** dan **rūpa** yang memuaskan atau berharga untuk dimiliki karena sifat alamiah sesaat, tidak kekalnya, dan maka ia mengembangkan suatu pemahaman baik terhadap **dukkha** (ketidakpuasan). Dengan cara yang sama, ia menyadari **nāma** dan **rūpa** tidaklah berada di bawah kendalinya sebagaimana yang dipikirkannya sebelumnya, namun berada di luar kendalinya, dan sekali lagi, di sana dikembangkan suatu pemahaman yang kuat mengenai makna dari **anatta** (tanpa aku).

Realisasi dari tiga **lakkhaṇa**, meliputi **anicca**, **dukkha**, dan **anatta**, membentuk Tiga Corak Universal **Lakkhaṇa** atas **nāma** dan **rūpa**. Dengan cara ini, menggunakan **majjhimāpatipadā** – Jalan Tengah, kita harus melakukan meditasi terhadap **nāma** dan **rūpa** dengan semangat, dan

terus menerus tanpa mempedulikan dimana kita saat ini dan dengan penuh kesadaran dengan *sati*.

### **Meditasi adalah Perenungan Mendalam**

Meditasi bukanlah berpikir tanpa tujuan ataupun mengoreksi apapun, melainkan merenungkan pada pengalaman-pengalaman indra atas *nāma* dan *rūpa*, apapun dan kapanpun muncul, menerima mereka hanya sebagai fenomena alami dan mengamati mereka sebagaimana apa adanya, saat mereka muncul di saat ini dengan *sati* (kesadaran penuh dan kewaspadaan). Kita harus berhati-hati untuk tidak berpikir mengenai apa yang telah terjadi di masa lalu sebagaimana memikirkan apa yang akan terjadi di masa depan, namun tetap fokus di masa kini.

Saat pikiran kita berkeliaran dan pikiran kosong menyusup pikiran kita, mereka tidak boleh dienyahkan dengan dianggap enteng sebagai 'pikiran mengambang' atau 'pikiran berkeliaran', tetapi dengan hati-hati dikenali dan dicatat sebelum mengarahkan fokus kita kembali ke objek utama meditasi. Di sisi lainnya, kita juga mesti menghindari menggunakan usaha berlebihan pada napas kuat-kuat atau dengan cepat menghapus pikiran-pikiran yang tidak diinginkan. Pikiran berkeliaran semestinya tidak dianggap sebagai penyusup yang tidak diinginkan. Fakta

bahwa kita menyadari sepenuhnya atas pikiran-pikiran yang berkeliaran dan jumlah susunan ini terjadi, adalah suatu indikasi bahwa kita dalam kesadaran penuh, yang merupakan tujuan dari latihan ini. Namun demikian, kita mesti bertahan melawan kehilangan kewaspadaan kita dan terlarut dalam pikiran-pikiran yang berkeliaran, yang merupakan khayalan. Untuk mempertajam kesadaran kita akan pikiran-pikiran ini, kita dapat merenung pada pertanyaan-pertanyaan seperti, "Apa sifat alami dari pikiran-pikiran ini? Apakah mereka baik atau buruk? Apakah mereka benar atau salah? Bagaimana dan mengapa mereka muncul? Apakah mereka dibutuhkan atau tidak?" Tetapi, kita tidak perlu memberikan terlalu banyak usaha terhadapnya, cukup mengamati sifat alaminya dengan dekat dengan sabar dan pemahaman.

Saat pikiran-pikiran kosong muncul, kita perlu mencatatnya sekali, lalu dua kali, lalu tiga kali, namun setelah sekitar empat atau lima kali, kita menjadi lebih bijak dan mengetahui bahwa mereka tidaklah diperlukan, salah dan tidak diinginkan. Kewaspadaan ini muncul secara spontan. Saat kita memperoleh kebijaksanaan mengetahui karakteristik, sifat, dan sebab dari pikiran-pikiran, kesempatan bagi pikiran-pikiran **kilesa** (rintangan-rintangan batin) muncul menjadi lebih sedikit dan dihapus secara bertahap.

Tujuannya bukanlah untuk menghindari atau menekan pikiran-pikiran, tetapi untuk menjadi awas terhadap kemunculan kedua atas pikiran-pikiran **kilesa** (**lobha**, dosa, moha, dan seterusnya) dan menghindari mereka. Pikiran awal atau pokok yang muncul tidaklah penting. Apa yang muncul setelah pikiran pokok dan menjadi awas pada pikiran atau pemikiran kedua inilah yang lebih penting.

Bagi pemula, merupakan hal yang lazim untuk merasa kaku, geli dan mati rasa, atau sakit di beberapa bagian dari tubuh Anda setelah sekitar sepuluh menit duduk, sementara bagi mereka yang telah melakukan meditasi secara rutin selama beberapa waktu, dapat mengalami hal-hal ini setelah sekitar satu jam. Jika sensasi-sensasi yang muncul ini tidak terlalu dominan, kita mesti tetap fokus pada objek meditasi utama yakni napas masuk dan keluar atau naik dan turunnya perut kita. Namun demikian, saat sensasi-sensasi kedua menjadi lebih dominan atau kuat intensitasnya, maka kita memindahkan fokus perhatian kita pada sensasi yang lebih dominan atas rasa sakit atau geli, dan sebagainya, dan hal ini sesuai dengan nasihat dan petunjuk meditasi **vipassanā** yang disampaikan dalam naskah-naskah ajaran Buddha.

Dapat diperkirakan bahwa bagi mereka yang **vipassanāñāna** belum terlalu berkembang masih akan

menganggap bagian-bagian fisik tubuh seperti lutut, kaki, paha, pantat, dan sebagainya, yang tak lebih dari ***paññatti*** dan sensasi-sensasi yang dialami, seperti rasa sakit di lutut, di kaki, di paha, di pantat, dan sebagainya menyebabkan ia menderita sakit fisik bersamaan dengan tekanan batin yang disebabkan oleh personalisasi. Hal ini menggabungkan permasalahannya dan mirip seperti mencoba membawa suatu beban berat 40-50 viss (satu viss setara dengan 3 pon 8 ons) sekaligus, karena saat seseorang menambahkan kegelisahan batin pada tekanan fisik dengan menggunakan sikap seperti 'Lututku sakit sekali', maka ***dukkhavedanā*** (perasaan tidak puas atau penderitaan) menjadi tidak tertahankan.

### **Memahami Dukkavedanā**

Secara umum, saat kita mengalami rasa sakit, kita cenderung menutup mata kita, menggertakkan gigi kita, dan hanya bisa menegangkan baik batin maupun fisik kita. Kita harus belajar untuk melakukan hal sebaliknya dengan merilekskan batin dan fisik kita. Terbukti bahwa selama periode rasa sakit ini, kita akan memiliki suatu rasa benci dan tidak suka terhadap rasa sakit, suatu keinginan agar rasa sakit tersebut hilang secepatnya jika memungkinkan, dan membuangnya dari sistem diri kita. Seluruh hal ini tentunya merupakan suatu keinginan yang

intens dan kuat dan selama periode ini, hal ini merupakan harapan yang berlebihan dan menutupi segala hal lainnya. Kenikmatan ini juga menutupi kewaspadaan kita baik terhadap **dukkha** itu sendiri maupun objek meditasi utama. Tetapi, jika kita telah mengembangkan suatu kemampuan kewaspadaan atau konsentrasi yang kuat, dan kemudian **khanti upekkhāñāna** (kebijaksanaan toleransi), kita menyadari bahwa "Pengalaman indra hanyalah merupakan suatu pengalaman indra yang tidak ada manfaatnya bagiku, bukan milikku maupun aku, bukan orang lain ataupun individu lain atau binatang yang menyebabkannya, ini hanyalah suatu fenomena alam atas suatu pengalaman indra yang timbul." Pemahaman yang benar dan tepat terkait **dukkhavedanā** (perasaan tidak puas atau penderitaan), dan penerimaannya merupakan tahapan perkembangan paling penting dalam latihan meditasi **vipassanā**.

Pada tahap perkembangan ini, keinginan untuk melenyapkan rasa sakit ini hilang, dan suatu pemahaman yang tenang dan penerimaan menggantikannya sebagai hasil dari kebijaksanaan meditasi **khanti upekkhāñāna**. Bersamaan dengan perkembangan lebih lanjut dari **samādhiñāna** (kebijaksanaan konsentrasi terpusat), sumber rasa sakit **paññatti** dari lutut, kaki, paha, atau pantat tidak lagi terlihat dan **dukkhavedanā** (sensasi rasa

sakit fisik) dan kewaspadaan batin terhadapnya diamati terpisah dengan jelas sebagai 1) suatu objek indra meditasi, suatu perasaan atau emosi, dan 2) suatu kewaspadaan atau kesadaran terhadap sensasi tersebut.

Saat kita kehilangan persepsi atas bentuk-bentuk dan konsep-konsep *paññatti* seperti "Lututku sakit" dan secara bertahap kehilangan aspek-aspek pribadi dan *paññatti* yang telah menjadi kebiasaan diidentifikasi sebagai aku, milikku, orang lainnya, pria itu, wanita itu, binatang itu, dan seterusnya, perbedaan antara *rūpa* (materi) dan *nāma* (pikiran) menjadi makin jelas. Hal ini mengindikasikan matangnya *vipassanāñāna* seseorang dan akan mengarah pada tahapan dimana meskipun terdapat rasa sakit fisik di sana tidak ada lagi tekanan batin, pendeknya, mengalami rasa sakit tubuh jasmani tanpa rasa sakit batin.

Jika Anda membagi beban 40-50 viss ke dalam beban-beban yang lebih kecil sekitar 4-5 viss, bebannya jadi jauh lebih ringan dan demikian pula, saat Anda memisahkan personalisasi dari dukkhavedanā dan hanya melatih diri Anda untuk mengamati sensasinya, apapun itu, yang muncul di saat ini, memberikan perhatian terhadap pasangan sensasi fisik dan kewaspadaan atau kesadaran mental terhadap sensasi tersebut, Anda juga akan menjadi

awas terhadap 1) realisasi bahwa sensasi-sensasi selalu timbul dengan suatu sebab, 2) mereka lenyap beberapa saat kemudian, timbul lagi saat masih ada suatu sebab atau alasan dan lenyap lagi, dan 3) fenomena timbul dan lenyap ini terus berlangsung selama masih suatu sebab atau alasan. Saat Anda mengamati sensasi dengan cara ini dalam bagian-bagian yang lebih kecil atau periode waktu yang lebih pendek, Anda akan mampu menerima sensasi tersebut dan mengatasi ***dukkhavedanā***.

Secara umum, meskipun sensasi tersebut (contohnya rasa sakit) masih ada, Anda akan merasa lebih sedikit khawatir, tegang atau takut terhadapnya dan hal ini dapat memungkinkan Anda terus duduk bermeditasi tanpa perlu mengubah posisi Anda dan juga akan memungkinkan Anda menerima rasa sakit tersebut. Hal ini juga mencegah keinginan untuk mencari sesuatu yang menyenangkan guna menghadapi rasa sakit dan mampu menerima sensasi (rasa sakit) tersebut sebagaimana kewaspadaan terhadap suatu sensasi dan bahwa ini hanyalah merupakan suatu fenomena alamiah. Saat proses meditasi ini diadopsi, Anda dapat menyadari bahwa sensasi (rasa sakit) tersebut naik hingga tingkatan tertentu dan kemudian secara bertahap intensitasnya menurun hingga lenyap. Terkadang proses menghilangnya terjadi cukup cepat. Saat meditasi Anda menjadi lebih berkembang atau matang, Anda dapat

mengamati rasa sakit muncul dan tenggelam hampir dengan segera saat Anda memberikan fokus pada sensasi tersebut.

Bagaimanapun juga, meskipun Anda dinasihati untuk mencoba dan mengamati dan menerima sensasi (rasa sakit) tersebut sebanyak mungkin yang Anda mampu, Anda harus mengubah posisi Anda dengan penuh sadar jika rasa sakit itu memuncak hingga sangat kuat dan tidak tertahankan. Sangatlah penting bahwa perubahan posisi ini dilakukan dengan realisasi bahwa terdapat suatu keinginan untuk mengubah posisi Anda.

## Dua Jenis Kebijaksanaan

Tujuan dasar dalam meditasi *vipassanā* adalah untuk mengembangkan kebijaksanaan, yang terdiri atas dua jenis.

- 1) **Saññā** (memori, persepsi) – Ini merupakan kewaspadaan akan **ārammaṇa** (objek indra)
- 2) **Ñāna** (kebijaksanaan) – Ini merupakan kewaspadaan akan **lakkhanā** (karakteristik) dari **ārammaṇa** (objek indra)

Bersamaan dengan perkembangan secara bertahap atas **saññā** yang kuat, memungkinkan untuk memperoleh **ñāna**, jenis kedua dari kebijaksanaan. Dengan **sati ñāna** yang tetap (kebijaksanaan kewaspadaan dan kesadaran penuh),

kita dapat mencegah **kilesa** (kekotoran batin) muncul, dengan demikian secara bertahap melenyapkannya.

## **Mencegah Timbulnya Kilesa**

**Kilesa** (kekotoran batin) dapat dihapus dengan dua cara.

- 1) Dengan mengembangkan suatu **samādhi** konsentrasi terpusat yang kuat, seseorang dapat menekan sementara kemunculan **kilesa**.
- 2) Dengan mengembangkan **sati ñāna** (kebijaksanaan dan kesadaran penuh), seseorang mengembangkan pemahaman benar dan tidak mengizinkan munculnya **kilesa** dalam jangka waktu yang lebih lama.

## **Catatan Peringatan terkait Meditasi Vipassanā**

1. Waspada terhadap pikiran kita  
Setelah bermeditasi selama beberapa waktu, tubuh jasmani dan pikiran dapat menjadi lelah dan mulai terjadi konflik satu sama lainnya. Dalam kasus seperti ini, kita perlu memeriksa pikiran kita untuk mencari tahu apakah;
  - a) Kita berpikir tanpa arah atau mengkhayal
  - b) Kita sadar sepenuhnya
  - c) Kita fokus secara internal atau eksternal
  - d) Kita paham dengan jelas apa yang terjadi atau

- e) Hanya memahami permukaannya
- 2. Kehadiran pikiran-pikiran tak bermanfaat **lobha** (keinginan, hasrat atau keserakahan) seperti;
  - a) Berharap memperoleh sesuatu
  - b) Kegelisahan
  - c) Hasrat yang kuat

Ini merupakan refleksi atas **lobha** dan tidak bermanfaat dalam latihan meditasi **vipassanā**.

- 3. Kehadiran pikiran-pikiran tak bermanfaat dosa (kemarahan) seperti;
  - a) Perasaan bahwa sesuatu kurang
  - b) Kecemasan
  - c) Keinginan agar pengalaman-pengalaman tak menyenangkan menghilang
  - d) Ketidakpuasan

Ini merupakan indikasi bahwa terdapat dosa yang tidak bermanfaat dalam latihan meditasi **vipassanā**.

Jadi apa yang harus kita fokuskan dalam pikiran kita dan bagaimana kita semestinya bermeditasi? Kita harus menanamkan dalam pikiran kita bahwa harus ada keseimbangan antara **virīya** (usaha) dan **samādhi** (konsentrasi), **saddhā** (kepercayaan atau keyakinan) dan **paññā** (kebijaksanaan), dan saat dibutuhkan, tergantung pada keadaannya, beberapa penyesuaian mungkin dibutuhkan bagi kedua pasangan tersebut. Kita tidak

boleh melupakan **majjhimāpatipadā** – Jalan Tengah saat berlatih meditasi **vipassanā**. Jika kita berlatih tanpa **sati** (kewaspadaan), namun dengan **virīya** (usaha) berlebihan dan **moha** (kurangnya kebijaksanaan), maka kita menuruti kegiatan **akusala** (tidak baik), dan karenanya tidak dapat dianggap sebagai berlatih meditasi **vipassanā**.

Diantara seluruh ajaran **dhamma**, ajaran **paññā** adalah yang paling mulia dan tanpa **sati**, seseorang tidak dapat memperoleh **paññā**. Itulah kenapa **sati** sangat penting dalam mengembangkan **vipassanāñāna** saat berlatih meditasi **vipassanā**. Untuk memiliki **sati**, hal-hal berikut dibutuhkan;

- 1) Terus mengingat berulang kali. Sang Buddha mendesak para pengikutnya untuk memiliki **sati** atau **appamādasati** pada lebih dari 1970 kesempatan khotbah Beliau. Bahkan pada saat menjelang **parinibbāna** Beliau (musnahnya **khandā** seutuhnya atau kematian tanpa kelahiran kembali), nasihat terakhir Beliau kepada murid-murid Sangha adalah "**appamādena sampādetha**" yang berarti "Berjuanglah untuk mencapai tujuan dengan kewaspadaan dan kesadaran penuh terus menerus". Ini memperlihatkan betapa pentingnya untuk memiliki **sati** sepanjang waktu dan kebutuhan untuk terus mengingatkannya kembali berulang kali.

- 2) Saat seseorang mengingat untuk memiliki **sati**, untuk memperhatikan peringatan tersebut.
- 3) Memastikan bahwa **sati** menjadi terpatri dalam latihannya.

Pikiran dengan **sati** dan pikiran tanpa **sati** saling bertolak belakang dan berbeda seperti hitam dan putih. Kita perlu memahami hal ini dan memilih pikiran dengan sati dan memperlakukan segala hal dengan ketertarikan dan kewaspadaan penuh.

Saat kita mengamati fenomena alam dengan pikiran menyelidiki, sungguh-sungguh, dan keinginan untuk memahami dengan jelas sifat alamiah berbagai hal, dan juga menerapkan **sati** dengan tetap, menggunakan **viriya** (usaha) tak tergoyahkan dan **samādhi** tenang, dan memiliki **saddhā** (keyakinan dan kepercayaan) dalam meditasi, latihan ini akan menghasilkan kebijaksanaan sejati dan pemahaman jernih.

Tujuan dari meditasi adalah, sesungguhnya, untuk menyucikan pikiran kita dengan menggunakan pengalaman-pengalaman indra dalam keseharian hidup kita. Berdasarkan pengalaman-pengalaman indra ini, pikiran;

1. Mengembangkan **sati**, dengan belajar bagaimana untuk fokus dan merenung pada sensasi-sensasi

2. Mengembangkan **samādhi** – ketenangan dan konsentrasi
3. Mengembangkan **virīya** – antusiasme dan usaha terus menerus dalam melakukan sesuatu
4. Mengembangkan **paññā** – kebijaksanaan untuk memahami dengan jelas dan benar
5. Mengembangkan **saddhā** – kemampuan untuk menggunakan **paññā** untuk menentukan dengan benar dan membangun keyakinan dan kepercayaan.

Kelima faktor ini dikenal juga sebagai Lima Pemimpin, dan apa yang dilakukan meditasi **vipassanā** adalah untuk mengembangkan kelima faktor ini. Saat latihan meditasi **vipassanā** seseorang berkembang dan makin kuat, kualitas-kualitas lain atas **mettā** (cinta kasih), **karuna** (simpati), **muditā** (empati) dan **upekkhā** (keseimbangan), yang secara bersama dikenal sebagai **brahmavihāra** (keadaan mulia pikiran) juga menjadi lebih kuat dan terbangun kokoh.

Sifat alami dari **citta** (pikiran) adalah bahwa perkembangannya seiring dengan **ārammana** (objek indra) dan sebaliknya, objek indra yang dapat dideteksi juga tergantung pada kualitas dari **citta** yang dikembangkan. Apa yang dimaksud dengan hal ini adalah bahwa,

1. Hanya **magga** phala **citta** yang berkembang paling tinggi yang dapat mencapai dan merealisasi **nibbāna**

dan, **nibbāna** adalah bentuk indra tertinggi satu-satunya yang patut mendapat perhatian **magga phala citta**.

2. Kusala **citta** (pikiran-pikiran baik) atas **vipassanāñāna** hanya menggunakan **paramattha** (kebenaran mutlak) sebagai objek-objek meditasi. Hal ini karena **vipassanāñāna** dan objek-objek **paramattha** saling membutuhkan satu sama lainnya.
3. Dengan pengecualian **magga phala citta** dan **kusala citta** atas **vipassanāñāna**, fokus perhatian saat seseorang menggunakan **dāna, sīla**, beberapa bentuk **bhāvanā, lokiya kusala citta** dan **akusala kilesa citta** duniawi, hanya pada **paññatti** (kebenaran virtual) karena mereka sejajar dengan **paññatti** dan tidak dapat mencapai tingkatan yang dibutuhkan untuk merealisasi tingkatan di luar tingkatan duniawi, yakni tidak dapat merealisasi konsep **lokuttara** (di luar duniawi) atas **nibbāna**.

Pada dasarnya, hal ini berarti bahwa hanya saat perkembangan batin seseorang mencapai suatu tingkatan tertentu maka ia akan mampu merealisasi bentuk-bentuk yang lebih tinggi dari pengalaman-pengalaman indra. Seseorang tidak dapat memaksa dirinya sendiri untuk mengalami hal ini. Inilah mengapa ia harus mengingat bahwa saat ia melakukan meditasi **vipassanā**, hal tersebut

bekerja dengan pikirannya dan bukan dengan fisiknya. Tujuannya adalah untuk menyucikan pikiran seseorang untuk membuatnya lebih baik dan lebih baik lagi, untuk mengurangi **kilesa** (rintangan atau kekotoran) dan akhirnya melenyapkan mereka, mendukung terbentuknya lima faktor, yakni **sati**, **samādhi**, **virīya**, **paññā**, dan **saddhā**, dengan demikian membuat **citta** makin kuat.

Jika pikiran sadar terus berada di tingkatan lokiya **citta** dan **kilesa citta** duniawi, maka ia hanya akan fokus dan diasyikkan dengan objek-objek meditasi **paññatti**, sementara jika ia telah mencapai tingkatan vipassana **kusala citta**, ia akan menyibukkan dirinya hanya pada objek-objek meditasi **paramattha** dan saat ia mencapai puncak dari perkembangannya **magga** phala **citta**, ia akan secara spontan merealisasi dan fokus sepenuhnya pada **nibbāna** sebagai suatu objek meditasi.

Jika seseorang memiliki pengetahuan dasar dan benar, maka ia akan mampu membuat keputusan yang tepat berdasarkan **cintāmayā sammā sankappa** (keputusan pada pikiran benar), kapanpun saat ia menghadapi suatu permasalahan. Jika ia telah memiliki kemampuan untuk berpikir mengenai permasalahan dengan benar, tidak dipengaruhi oleh kesukaan dan ketidaksukaan personal, kecenderungan atau diskriminasi, menghindari tanggapan terburu-buru dan membuat keputusan tanpa **lobha**, dosa,

dan moha, dan memperlakukan seluruh pengalaman indra hanya sebagai pengalaman indra yang disebabkan sebab alami, maka hanya saat itulah pemahaman dan sikap seseorang akan menjadi benar. Dengan sikap benar dan suatu keinginan murni untuk mengamati dan memahami, seseorang harus fokus sepenuhnya pada objek meditasi sebagai dan saat sensasi-sensasi muncul di masa saat ini atau paccupanna. Ia mesti berhati-hati untuk tidak kehilangan kewaspadaan dan terus mengingatkan dirinya berulang kali hingga pada waktunya, ini menjadi suatu kebiasaan untuk selalu memperhatikan setiap kemunculan sensasi.

Perhatian seseorang haruslah tetap konstan sepanjang waktu, dimanapun ia berada, apapun yang sedang dilakukan dan apapun posisi meditasi yang digunakannya. Kembali, pada waktunya, ia akan mengembangkan suatu usaha terarah untuk menjadi sadar sepenuhnya dan ini pada akhirnya akan menghasilkan ketenangan dan keseimbangan karena perkembangan **samādhi** (konsentrasi). Saat sati menjadi lebih kuat, **virīya** dan **samādhi**, **saddhā** dan **paññā**, berkembang serentak dengan seimbang, dan pada akhirnya **citta** (pikiran) akan mencapai puncak dari perkembangan **magga** phala **citta**. Saat ia telah mencapai tahapan tersebut, sang **yogi** akan mencapai tujuannya dalam memperoleh pencerahan atau

**nibbāna** secara spontan. **Nibbāna** akan terealisasi seakan ia melihatnya secara langsung dengan jelas.

Pada kesimpulannya, saya sungguh mendorong Anda semua untuk mengikuti nasihat yang diberikan di atas dan berlatih meditasi **vipassanā**, dengan pengetahuan dan pemahaman benar, kemampuan untuk membuat keputusan yang benar, sikap mental yang benar, mengingat terus menerus untuk menjadi sadar penuh, antusias, tertarik, semangat, tak peduli dimanapun Anda berada, apa yang sedang Anda lakukan dan posisi apa yang Anda gunakan, sehingga pada akhirnya Anda mencapai tahapan tertinggi dari **magga phala ñāna**.

**Sādhu Sādhu Sādhu**

Diterjemahkan oleh Kyaw Thinn, Birmingham, U.K.



# CATATAN PENJELASAN

## 1. *Paramattha*

Biasanya diterjemahkan sebagai kebenaran mutlak dan yang tidak dapat dibagi lebih lanjut lagi. Teori atom telah ada di India pada masa kehidupan Sang Buddha.

*Paramāṇu* merupakan istilah kuno untuk istilah modern atom. Untuk menjelaskannya, partikel debu yang terlihat menari di bawah sinar Mentari disebut sebagai *rathareṇu* dan terdiri atas 16 *tajjāri*, satu *tajjāri* sama dengan 16 *aṇu*, satu *aṇu* sama dengan 16 *paramāṇus*. Jadi, satu *paramāṇu* adalah  $1/4096$  dari satu *rathareṇu* dan dinyatakan bahwa ia terdiri atas *paramattha* – entitas mutlak yang tidak dapat dibagi lebih lanjut.

Hanya terdapat empat jenis *paramattha*; *rūpa* (materi), *citta* (pikiran), *cetasika* (bentukan-bentukan atau fungsi-fungsi batin), dan *nibbāna* (suatu entitas abstrak dari akhir *dukkha* atau penderitaan).

## 2. ***Paññatti***

Biasanya diterjemahkan sebagai kebenaran virtual dan yang dibuat untuk bermanifestasi atau dikenal. Terdiri atas dua jenis, 1) ***nāma paññatti*** (suatu nama atau istilah seperti meja, kursi, pria, anjing, rumah, pohon, dan sebagainya) dan 2) ***attha paññatti*** (objek atau ide yang dibawa olehnya, seperti arah, waktu, masa lampau, masa sekarang, masa depan, cantik, lambat, cepat, dan seterusnya).

***Paññatti*** dapat dikelompokkan berdasarkan; 1) ***saṅghāna paññatti*** seperti daratan, gunung, dan seterusnya, terkait dengan bentuk dari hal-hal, 2) ***samūha paññatti*** seperti kereta tempur, desa, dan seterusnya, terkait dengan suatu kumpulan atau kelompok hal-hal, 3) ***disā paññatti*** seperti timur, barat, dan seterusnya, terkait dengan lokasi, 4) ***kāla paññatti*** seperti pagi, siang, dan seterusnya, berkaitan dengan waktu, 5) ***ākāsa paññatti*** seperti sumur, gua, dan seterusnya, terkait dengan konsep ruang, dan 6) ***nimitta paññatti*** seperti gambar-gambar visual dan konseptual terkait dengan tanda-tanda yang diperoleh dengan perkembangan batin.

***Paññatti*** juga dapat dijelaskan dalam enam cara berikut;

- i) Ada dalam suatu perasaan mutlak – materi, perasaan, dan seterusnya
- ii) Istilah-istilah diberikan pada hal-hal yang tidak ada dalam suatu perasaan mutlak – daratan, gunung, dan seterusnya
- iii) “Pemilik dari enam lapis penglihatan supernormal” – di sini, baik yang pertama (pemilik) dan yang kedua (enam lapis penglihatan supernormal), ada dalam rasa mutlak (namun abstrak)
- iv) “Suara seorang wanita” – di sini, yang pertama tidak ada dalam rasa mutlak namun yang kedua ada
- v) Kesadaran mata – di sini, mata yang sensitif ada dalam rasa mutlak (objek fisik) dan begitu pula dengan kesadaran (objek batin atau abstrak) yang tergantung padanya
- vi) Putra sang Raja – di sini, baik sang Raja maupun putranya tidak ada dalam rasa mutlak.

### 3. ***Majjhimāpatipadā***

Kata Pali ini biasanya diterjemahkan sebagai Jalan Tengah atau Jalan Mulia Berunsur Delapan yang terdiri atas delapan komponen yang membentuk satu jalan yang mengarah pada kebebasan dari ***dukkha*** (penderitaan) atau pencerahan dan ***nibbāna***.

Jalan Tengah disebutkan di dalam

**Dhammacakkappavattana Sutta**, khotbah pertama Sang Buddha, dan dijelaskan sebagai penghindaran dari dua latihan ekstrem **kāmesukāmasukhālikānuyogo** (keasyikan dalam kenikmatan indra) dan **attakilamathānuyogo** (penyiksaan diri). Dua latihan ini ada sebelum dan pada masa kehidupan Sang Buddha dan dilatih oleh berbagai orang suci di India yang menyatakan bahwa latihan-latihan ini akan membersihkan dosa seseorang dan mengarahkannya pada pencerahan dan kesucian.

Delapan komponen dari Jalan Tengah meliputi;

- 1) **Sammā sati** (perhatian benar)
- 2) **Sammā samādhi** (konsentrasi benar)
- 3) **Sammā vāyāma** (usaha benar)

Tiga komponen pertama secara bersama dikenal sebagai **samādhi** magganga atau Jalan Konsentrasi.

- 4) **Sammā vācā** (ucapan benar)
- 5) **Sammā kammanta** (tindakan benar)
- 6) **Sammā ājīva** (penghidupan benar)

Tiga komponen berikutnya secara bersama dikenal sebagai **sīla** magganga atau Jalan Moralitas.

- 7) **Sammā saṅkappa** (pikiran benar), dan
- 8) **Sammā ditṭhi** (pemahaman benar).

Dua komponen terakhir secara bersama dikenal sebagai ***paññā maggā*** atau Jalan Kebijaksanaan.

#### 4. Objek meditasi utama

Dalam latihan meditasi ***vipassanā***, sang yogi harus memilih suatu objek meditasi utama yang digunakan sebagai suatu landasan. Hal ini bisa menggunakan kewaspadaan pada napas di lubang hidung (***ānāpānasati***) atau naik dan turunnya perut selama bernapas. Tidak seperti meditasi samatha dimana seseorang semestinya memfokuskan pikirannya hanya pada satu objek meditasi yang dipilih, seperti suatu titik putih atau hanya bernapas masuk dan keluar untuk mengembangkan ***samādhi*** (konsentrasi terpusat), dalam meditasi vipassanā ia harus waspada terhadap seluruh pengalaman indra yang mungkin muncul, dan memberikan perhatian pada satu sensasi paling dominan yang muncul pada satu waktu, apakah itu rasa sakit, gatal, suara, bau, rasa, gambaran batin, dan seterusnya. Hal ini menjadi objek meditasi pelengkap. Fokus pada objek meditasi pelengkap mestinya hanya berlangsung selama beberapa detik dimana fokus perhatian diberikan padanya dan dicatat dengan mengatakan dalam batin "sakit, sakit, sakit" atau "mendengar, mendengar, mendengar" tergantung pada apa yang menjadi objek meditasi pelengkap tersebut.

Setelah mencatatnya dalam pikiran seseorang, lalu ia mengembalikan perhatiannya kembali pada objek meditasi utama.

## **Referensi**

1. ***Nārada Mahā Thera***, A Manual of Abhidhamma
2. T.W. Rhys Davids & William Stede, Pali-English Dictionary
3. ***Ashin Ādiccavamsalankāra, Maggāṅga*** – The Path to Liberation and Practice in Daily Life
4. Dr Dhammasami, Mindfulness Meditation Made Easy

## Glosarium Pali – Indonesia

<b><i>ācāra</i></b>	cara bertindak, berperilaku, berlatih
<b><i>adhi</i></b>	memiliki banyak arti; di atas, melampaui, sempurna, tingkat lebih tinggi, basis
<b><i>adhiṭṭhāna</i></b>	resolusi, keputusan, kemauan, ketetapan hati
<b><i>ājīva</i></b>	penghidupan
<b><i>akusala</i></b>	tidak baik, tidak bermoral, buruk
<b><i>ālambaṇa</i></b>	objek-objek indra
<b><i>ānā</i></b>	napas keluar
<b><i>anāgāmi(n)</i></b>	yang tidak kembali
<b><i>ānantarik(y)a</i></b>	tanpa suatu jeda, segera mengikuti
<b><i>ānāpāna</i></b>	bernapas
<b><i>anatta</i></b>	tanpa aku, tidak berada di bawah kendali seseorang
<b><i>anavijjasukkhā</i></b>	kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan bebas dari dosa
<b><i>anga</i></b>	komponen-komponen penting atau mendasar
<b><i>anicca</i></b>	ketidakkekalan

<b><i>anulomañāna</i></b>	tingkatan kebijaksanaan yang mendahului pencapaian <b><i>sotāpanna</i></b> atau pemasuk arus
<b><i>anusaya</i></b>	disposisi tersembunyi atau tertidur, kecenderungan
<b><i>apāya</i></b>	keadaan-keadaan menyedihkan, misal empat alam menyedihkan; <b><i>niraya</i></b> atau neraka, terlahir kembali sebagai seekor <b><i>tiracchāna</i></b> (binatang), <b><i>peta</i></b> (hantu), atau <b><i>asura</i></b> (raksasa)
<b><i>āpo</i></b>	elemen air
<b><i>appamāda</i></b>	pengamatan penuh, pemikiran penuh, kewaspadaan, kehati-hatian
<b><i>arahat, arahant</i></b>	seseorang yang telah mencapai keadaan akhir, kebebasan mutlak
<b><i>ārammaṇa</i></b>	objek-objek indra
<b><i>ariyā</i></b>	mereka yang mulia
<b><i>atthakathā</i></b>	pembabaran, penjelasan atau komentar
<b><i>bhava</i></b>	keberadaan (kelahiran)
<b><i>bhāvanā</i></b>	meditasi

<b><i>bhāvanāmayañāna</i></b>	kebijaksanaan yang diperoleh melalui meditasi
<b><i>bhikkhu</i></b>	biksu
<b><i>bhuta</i></b>	akar, elemen
<b><i>brahma</i></b>	orang suci, mereka yang berdiam di alam kelahiran yang lebih tinggi
<b><i>cakkhu</i></b>	mata
<b><i>cakkhupasāda</i></b>	reseptor (penerima) visual
<b><i>cakkhuvīññāna</i></b>	kesadaran visual atau melihat
<b><i>cetanā</i></b>	kehendak
<b><i>cetasika</i></b>	bentuk-bentuk batin
<b><i>cintāmayañāna</i></b>	pengetahuan yang diperoleh dari deduksi
<b><i>citta</i></b>	pikiran, kesadaran (maksudnya tergantung pada konteks)
<b><i>dāna</i></b>	kedermawanan
<b><i>dasa</i></b>	sepuluh
<b><i>dhamma</i></b>	hukum alam, ajaran-ajaran Sang Buddha
<b><i>dhammārāmmaṇa</i></b>	seluruh objek kesadaran batin seperti pikiran, gambaran batin virtual atau gambaran seolah nyata

<b><i>ditṭhi</i></b>	kepercayaan, pandangan, pemahaman
<b><i>dosa</i></b>	kemarahan, ketidaksukaan dan kebencian
<b><i>dukkha</i></b>	tidak memuaskan, tidak menyenangkan, penderitaan
<b><i>gandha</i></b>	bau
<b><i>ghānappasāda</i></b>	reseptor (penerima) bau atau pencium
<b><i>ghānaviññāna</i></b>	kesadaran membaui atau mencium
<b><i>hadayavatthu</i></b>	dasar hati
<b><i>indriya</i></b>	mengendalikan indra, tingkah laku terkendali dan berprinsip moral
<b><i>jhāna</i></b>	kegembiraan luar biasa, keadaan tercerap seutuhnya
<b><i>jīvhāppasāda</i></b>	reseptor (penerima) rasa
<b><i>jīvhāviññāna</i></b>	kesadaran rasa atau merasai
<b><i>kāma</i></b>	bisa berarti kemelekatan duniawi subjektif atau objek-objek duniawi
<b><i>kamma</i></b>	hasil dari perbuatan masa lampau
<b><i>kammanta</i></b>	tindakan

<b><i>kapalla</i></b>	mangkuk
<b><i>karuna</i></b>	simpati
<b><i>kasiṇa</i></b>	suatu bentuk meditasi samatha
<b><i>kāyāppasāda</i></b>	reseptor (penerima) raba atau sentuhan
<b><i>kāyaviññāna</i></b>	kesadaran sentuhan atau menyentuh
<b><i>khaṇika samādhi</i></b>	konsentrasi sesaat atau sementara
<b><i>khanti</i></b>	toleransi
<b><i>khantiupekkhāñāna</i></b>	kebijaksanaan toleransi
<b><i>kilesa</i></b>	rintangan-rintangan kebijaksanaan, kekotoran-kekotoran
<b><i>kusala</i></b>	baik, bermanfaat, baik secara moral
<b><i>lakkhaṇa</i></b>	karakter, awal mula
<b><i>lob(h)a</i></b>	kiserakahan, keinginan
<b><i>lokiya</i></b>	duniawi
<b><i>lokuttara</i></b>	di luar duniawi, keluhuran, misal <b><i>nibbāna</i></b> ( <b><i>loka</i></b> + <b><i>uttara</i></b> )
<b><i>loṇa</i></b>	garam, asin
<b><i>magga, magganga</i></b>	jalan atau cara
<b><i>mahā</i></b>	besar
<b><i>mahābhutā</i></b>	elemen-elemen besar

<b><i>majjhimā</i></b>	tengah, sedang
<b><i>majjhimāpatipadā</i></b>	Jalan Tengah
<b><i>manoviññāna</i></b>	kesadaran akan pikiran-pikiran, ide-ide, dan gambaran nyata
<b><i>mettā</i></b>	cinta kasih, niat baik
<b><i>muditā</i></b>	empati
<b><i>mibbāna</i></b>	suatu konsep di luar duniawi abstrak tentang kebebasan dari penderitaan
<b><i>nibbidā</i></b>	kejemuan, ketidaksukaan terhadap kehidupan duniawi, kebosanan, kebencian, kekecewaan
<b><i>nāma</i></b>	pikiran
<b><i>nāmarūpa paricchedañāna</i></b>	kebijaksanaan akan komposisi dan perbedaan antara pikiran dan materi
<b><i>pariyutthana</i></b>	kotoran batin
<b><i>nāmasantativāra</i></b>	keberlangsungan dari proses-proses nāma (batin)
<b><i>ñāna</i></b>	kebijaksanaan, cerdas
<b><i>nekkhamma, nikkhamati</i></b>	meninggalkan kehidupan rumah tangga
<b><i>niyati</i></b>	untuk dipandu atau dituntun

<b><i>niyatamicchādītṭhi</i></b>	pandangan salah atas takdir yang pasti
<b><i>paccuppanna</i></b>	masa saat ini
<b><i>paccupaṭṭhāna</i></b>	fenomena kemunculan
<b><i>padaṭṭhāna</i></b>	perkiraan sebab kemunculan
<b><i>pāna</i></b>	napas masuk
<b><i>pancānan tarika kamma</i></b>	lima tindakan jahat berat dengan hasil langsung
<b><i>paññā</i></b>	pemahaman, kebijaksanaan
<b><i>paññābhūmi</i></b>	landasan atau tahapan kebijaksanaan
<b><i>paññāmūla</i></b>	tahapan awal kebijaksanaan
<b><i>paññāsarīra</i></b>	tubuh utama kebijaksanaan
<b><i>paññatti</i></b>	kebenaran virtual atau konvensional
<b><i>paramattha</i></b>	kebenaran mutlak
<b><i>pāramī</i></b>	kesempurnaan, keutuhan, keadaan tertinggi
<b><i>parinibbāna</i></b>	musnahnya khandā seutuhnya atau kematian tanpa kelahiran kembali
<b><i>pariyatti</i></b>	mempelajari naskah suci
<b><i>pasāda</i></b>	reseptor (penerima) indra

<b><i>paṭhavī</i></b>	elemen tanah
<b><i>paṭīccasamuppāda</i></b>	siklus sebab akibat bergantung ( <b><i>paṭicca</i></b> + <b><i>samuppāda</i></b> )
<b><i>patipadā</i></b>	cara untuk memperoleh suatu tujuan, cara, jalan, metode
<b><i>phala</i></b>	buah, akibat, hasil, tahap yang dialami sebelum <b><i>nibbāna</i></b>
<b><i>phassa</i></b>	kontak
<b><i>phoṭṭhabbārāmmaṇa</i></b>	objek sentuhan atau dapat diraba
<b><i>puthujjana</i></b>	orang biasa
<b><i>rasa</i></b>	rasa, sifat
<b><i>rūpa</i></b>	materi
<b><i>rūpasantativāra</i></b>	keberlangsungan dari proses-proses <b><i>rūpa</i></b> (fisik)
<b><i>tejo</i></b>	elemen api
<b><i>tiracchāna</i></b>	binatang
<b><i>sadda</i></b>	objek audio eksternal atau suara
<b><i>saddhā</i></b>	kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan berdasarkan kebijaksanaan
<b><i>sāddhu</i></b>	baik sekali
<b><i>sakadāgāmi(n)</i></b>	yang kembali sekali lagi

<b><i>samādhi</i></b>	konsentrasi satu titik (terpusat)
<b><i>samādhiñāna</i></b>	kebijaksanaan dari konsentrasi terpusat
<b><i>sammā</i></b>	benar
<b><i>sammādiṭṭhi</i></b>	kepercayaan dan pemahaman benar
<b><i>sammāsankappa</i></b>	pikiran atau pemikiran benar
<b><i>sampādeti</i></b>	untuk berusaha menggapai tujuan seseorang
<b><i>samvega</i></b>	suatu perasaan takut dan mendesak
<b><i>saṅ</i></b>	prefiks – bersama, menginsentifkan secara menyeluruh
<b><i>sangha</i></b>	komunitas para biksu
<b><i>sankappa</i></b>	pikiran atau pemikiran
<b><i>sankhārūpekkhāñāna</i></b>	kebijaksanaan atas keseimbangan segala hal, memiliki suatu pikiran atau sikap seimbang terhadap siklus perubahan atau keberadaan
<b><i>saññā</i></b>	memori, persepsi
<b><i>santati</i></b>	keberlangsungan

<b><i>santatipaccuppanna</i></b>	keberlangsungan dari masa saat ini
<b><i>santi</i></b>	ketenangan
<b><i>saṅvara</i></b>	sempurna ( <b><i>saṅ</i></b> + <b><i>vara</i></b> )
<b><i>sati</i></b>	perhatian, kewaspadaan, kesadaran penuh
<b><i>sati ñāna</i></b>	kebijaksanaan atas kewaspadaan dan kesadaran penuh
<b><i>sikkhā</i></b>	milik latihan
<b><i>sīla</i></b>	moralitas
<b><i>sotāpanna</i></b>	pemasuk arus atau yang tak kembali, seseorang yang telah memperoleh tingkat pertama dari pencerahan
<b><i>sotappasāda</i></b>	reseptor (penerima) audio
<b><i>sotaviññāna</i></b>	kesadaran audio atau pendengaran
<b><i>sukha</i></b>	kebahagiaan, kesenangan, kesukaan
<b><i>sutamaya</i></b>	pengetahuan dari membaca dan mendengar
<b><i>sutamaya ñāna</i></b>	kebijaksanaan yang diperoleh dari ajaran atau mendengar formal

<b>sutta, suttanta</b>	naskah-naskah, ceramah, atau teks-teks ajaran Buddha
<b>taṇhā</b>	kemelekatan, nafsu keinginan, keserakahan
<b>upanijjhāna</b>	meditasi, pertimbangan hanya pada dua tahapan: <b>ārammana</b> dan lakkhaṇa
<b>upekkhā</b>	tidak bereaksi, pikiran seimbang atau keseimbangan
<b>upekkhāñāna</b>	kebijaksanaan atas tanpa reaksi, pikiran seimbang atau keseimbangan
<b>vācā, vācī</b>	ucapan
<b>vara</b>	sempurna
<b>vāyama</b>	upaya
<b>vāyo</b>	elemen angin
<b>vedanā</b>	perasaan atau emosi
<b>vicikicchā</b>	skeptis, ragu-ragu, bimbang
<b>vimutti</b>	melepas, emansipasi, pelepasan, pembebasan
<b>viññāna</b>	kesadaran, kewaspadaan
<b>vipassanā</b>	meditasi pencerahan mendalam

<b><i>vipassanā ñāna</i></b>	kebijaksanaan yang diperoleh dari meditasi pencerahan mendalam, pencerahan
<b><i>vipatti</i></b>	kegagalan, keadaan salah, manifestasi salah, malapetaka
<b><i>virāgāvimuccati</i></b>	kebebasan atau emansipasi dari nafsu
<b><i>viriya</i></b>	upaya
<b><i>visuddhimagga</i></b>	jalan kemurnian batin
<b><i>vitakkamma</i></b>	tindakan yang diarahkan melalui kesadaran seseorang ( <b><i>vitakka</i></b> + <b><i>kamma</i></b> )
<b><i>yogi</i></b>	praktisi meditasi
<b><i>yonisomanasikāra</i></b>	sikap batin benar

# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi  
Sang Buddha*

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

**Rek BCA 0600679210**

**Cab. Pingit**

**a.n. Hery Nugroho**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloka**

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

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 2923423**

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

**Email : insightvs@gmail.com**

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



# Insight Vidyāsenā Production

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

**1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

**2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah *Dhammapada*

**3. Buku Dhamma Vibhaga**

Pengolongan *Dhamma*

**4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

**5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

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

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

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

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

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

74. **Perhatian** Oleh: Y.M. Pannyavaro Bhikkhu Thanissaro
75. **Dasar-Dasar Agama Buddha** Oleh: Dr. Peter D. Santina
76. **Ziarah Buddhis** Oleh Chan Khoon San
77. **Tujuh Tahap Pemurnian & Pengetahuan-  
Pengetahuan Pencerahan** Oleh Y.M. Matara Sri Ñāṇārāma
78. **Tiga Puluh Satu Alam Kehidupan** Oleh Suvanno Mahathera
79. **Praktik Umat Buddha** Oleh: Bhikkhu Khantipalo
80. **Peraturan Para Bhikkhu** Panduan untuk Umat Awam oleh Bhikkhu Ariyesako

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

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

atau

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

\*

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

