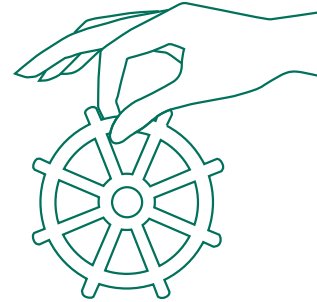


Buletin Maya Indonesia

Dharma Maṅgala

d a s s a n a , p a t i p a d a , v i m u t t a

Pergilah, oh... para bhikkhu, menyebarlah demi manfaat orang banyak, demi kebahagiaan orang banyak, demi cinta kasih pada dunia ini, demi kesejahteraan dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Hendaklah kalian tidak pergi berduaan ke tempat yang sama. Ajarkanlah Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada tengahnya dan indah pada akhirnya...



Psikologi dan Budhisme:

Sebuah Forum Khusus

Artikel ini dikutip secara selektif dari sebuah forum diskusi tentang Psikologi dan Budhisme yang muncul di majalah Buddhadharma edisi musim dingin 2007. Narasumbernya adalah Jack Kornfield, Judith Lief, Harvey Aronson dan Mark Epstein (pada paragraf pembuka). Jack Kornfield adalah psikolog klinis dan pendiri Insight Meditation Society dan Spirit Rock Meditation Centre (di Amerika). Beliau sudah menjelajah asia tenggara untuk berlatih dengan guru-guru meditasi di Myanmar dan Thailand. Beliau sudah menulis banyak buku tentang praktik meditasi. Judith Lief adalah siswa senior almarhum Chogyam Trungpa dan Harvey Aronson adalah seorang therapis resmi yang berpraktik di Houston, Amerika. Mark Epstein adalah juga seorang therapis di New York yang telah menulis beberapa buku tentang psikologi, salah satunya berjudul? Going To Pieces Without Falling Apart'.

Paragraf pembukaan oleh Mark Epstein

Salah seorang psikolog di dunia yang paling pertama, Buddha, sering berkata bahwa beliau mengajar satu hal dan hanya satu hal: penderitaan dan pembebasan dari penderitaan. Kelihatannya beliau menunjukkan bahwa kondisi mental yang sehat terletak pada kesediaan untuk mengakui adanya penderitaan mental. Tidak ada kepura-puraan di dalam Budhisme, tidak ada usaha untuk kelihatan lebih sehat dari kondisinya yang sebenarnya. Seseorang hanya dianjurkan untuk menerima kenyataannya bahwa kegelisahan, kepedihan, ketakutan dan kesedihan adalah sahabat-sahabat kita yang

selalu hadir.

Paling tidak, kejujuran internal ini menciptakan sebuah gema penyembuhan. John Cage, seorang komposer, suka menyebutkan bahwa cerita Zen favoritnya adalah cerita tentang seorang guru Zen yang berkata "Bahwa sekarang saya telah cerah, tetapi saya tetap sama menyedihkannya seperti yang dulu" Tiada yang berubah, bahkan pada saat sesuatu yang fundamental telah bergeser dari aslinya. Kita menderita karena kita salah berpraduga, seperti diajarkan Buddha. Kita mengalami diri kita seolah-olah seperti sendirian di dunia ini: terpisahkan dan berjuang keras. Kita membesar-besarkan rasa kesepian kita dan beroperasi seolah-olah selalu dalam posisi defensif. Buddha meyakinkan kepada kita bahwa jika kita dapat melihat melalui mata [kebijaksanaan]nya, kita akan menyadari bahwa kita sebenarnya telah hidup dalam bliss. Kesedihan bukan lagi menjadi sebuah kata yang paling akhir. Kita dapat merayakan berakhirnya penderitaan ini sekarang juga.

Buddha terus menerus menghaluskan pesan-pesan yang disampaikan, mengadaptasi pendekatannya, merubah intonasinya. Kepada seseorang, dia berkata sesuatu, kepada yang lain, dia berkata sesuatu yang lain. Kadang-kadang dia mengajarkan bahwa ada ego, kadang-kadang dia menyatakan tidak ada ego, di saat yang lain dia menyatakan tidak juga dua-duanya.

Beliau sangat fleksibel, berimprovisasi untuk memenuhi kebutuhan pendengarnya. Budhisme juga, di hampir setiap tahap perkembangannya dalam sejarah, menghasilkan berbagai macam multiplisitas bentuk, guru-guru dan pendekatan-pendekatan. Budhisme, secara konstan bergeser mengikuti dan memenuhi kebudayaan dan populasi yang baru. Jalan buddhis terpuntir di sana-sini dan berjalan terus, dan sekarang memasuki sebuah wilayah baru yang disebut sebagai psikoterapi. Dan jalan buddhis masih tetap terbuka akan vista yang baru.

Diskusi berikut ini adalah bukti dari evolusi ini. Sangat tersentuh melihat bertemunya guru-guru budhis dalam sebuah perbincangan yang jujur tentang peranan terapi dalam konstelasi budhis. Ada bukti terjadinya sebuah proses pergeseran paradigma yang mendalam.

Jika budhisme sudah lengkap di dalamnya, dimana perlunya terapi?

Jika terapi tidaklah lengkap, apa pendapatnya tentang budhisme?

Tetapi apakah ini bukan cuma tendensi untuk membuat sesuatu menjadi lengkap dalam dirinya sendiri, apakah itu sebuah ideologi, agama, diri atau sebuah neurosis, suatu tendensi halus yang diingatkan oleh Buddha?

Bukankah Freud juga mengumandangkan peringatan ini, sebuah kewaspadaan untuk tak terbawa ego yang berusaha menjaga pertahanan untuk membekukan atau mengkekalkan ego?

Buddhadharma:

Beberapa komentator berkata, atau setidaknya secara implisit, bahwa jalan buddhis kekurangan sesuatu yang ditawarkan oleh psikologi barat yang dibutuhkan orang barat untuk menyelesaikan masalah-masalah psikologis mereka. Apakah anda berpendapat budhisme adalah sebuah jalan yang sudah lengkap untuk pembebasan; tidak memerlukan lagi praktik di luar budhisme, ataukan ia juga memerlukan teknik-teknik di dalam psikologi Barat?

Jack Kornfield:

Tentu saja Budhisme adalah jalan yang lengkap menuju pembebasan yang tidak memerlukan praktik di luar budhisme. Ia menawarkan begitu banyaknya metode praktik dan cara bijak, yang semuanya berakar pada pemahaman fundamental tentang pembebasan, kesunyataan dan welas asih. Walaupun begitu, adalah terlalu mudah mengatakan bahwa karena budhisme sudah lengkap di dalamnya, kita dapat melupakan saja psikologi dan terapi barat. Kita dapat berbincang-bincang dengan nuansa yang lebih luas dan bijaksana sekarang, yang dapat melampaui patokan stereotype yang kita pegang erat-erat tiga puluh tahun yang lampau.

Bahkan jika budhisme adalah sebuah jalan yang lengkap, siswa-siswa tidak selalu memiliki akses ke dalam ajaran yang lengkap di dalam sebuah lingkungan dimana mereka dapat menghabiskan waktu yang cukup banyak dengan seorang guru. Saya memiliki hubungan yang dekat dengan guru saya, Ajahn Chah, tetapi orang-orang sekarang sering tidak mendapatkan hubungan yang reguler dan dekat dengan seorang guru yang dibutuhkan mereka di dalam menelusuri satu-persatu segala hal yang mereka lalui.

Juga, ada banyak sekali jenis ajaran dan mereka berspesialisasi, sehingga seorang guru saja mungkin tidak menawarkan paket yang komplet, yang dapat dipahami dan tentu ok-ok saja. Ada cendekiawan-cendekiawan yang tidak tahu bagaimana bekerja dengan emosi, hubungan personal atau trauma. Ada guru-guru retreat yang mengerti bagaimana bekerja di dalam retreat dan tahu banyak sekali tentang tahap-tahap kesadaran yang luminus dan tinggi, tetapi mereka mungkin tidak bijak bekerja dengan ucapan benar, tindakan benar dan mata pencaharian benar – bagian-bagian dari delapan jalan utama yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan eksternal. Ada guru-guru yang sangat ahli yang berfokus pada kesunyataan tetapi tidak ahli dalam menolong siswa mereka dengan cara lain. Satu contoh, saya mengenal seorang guru dharma yang sangat indah yang terlatih dalam tradisi Zen, yang terlibat/berinteraksi dengan veteran-veteran perang dengan

menggunakan cara-cara sesuai tradisinya. Tetapi dia sebenarnya tidak nyaman dengan kemarahan dan konflik. Ia tidak memiliki sejenis pelatihan psikologi barat yang dapat menolong seseorang untuk menghadapi orang-orang dengan kondisi seperti itu. Saya tidak yakin apa sebenarnya ia mampu/efektif menolong mereka-mereka yang memiliki kemarahan terpendam yang mendalam.

Judith Lief:

Budhisme adalah sebuah jalan yang lengkap menuju pembebasan dan ia sudah ada jauh sebelum psikoterapi dikembangkan. Walaupun begitu, saya tahu bahwa banyak praktisi yang tanpa diragukan lagi mendapatkan manfaat dari metodologi yang sangat skilful dari berbagai bentuk konseling dan psikologi. Saya dapat mengatakan, bahwa masuknya budhisme ke dalam komunitas kita dengan menggunakan metafora psikologi begitu kuatnya mungkin telah membuat orang berpikir bahwa budhisme adalah sejenis obat ajaib, sebagai sebuah jalan keluar untuk melampaui persoalan-persoalan kita yang tidak ingin kita hadapi.

Tujuan psikologi dan budhisme sering juga dibingungkan dan dicampur-aduk. Setelah ditawar-tawar, buddhadharma juga dapat menjadi sebuah alat untuk memodel (merubah) seseorang menjadi orang yang lebih baik – sebuah versi diri anda yang lebih baik – yang mampu menghadapi berbagai macam kesulitan. Ini adalah sebuah pendekatan yang sangat lain dari melihat langsung ke dalam diri apa adanya. Ada sebuah perbedaan radikal di sini.

Budhisme memiliki sebuah keyakinan yang kuat di dalam beberapa kualitas kebaikan-kebaikan mendasar, apapun trauma-trauma anda dari momen ke momen, apapun kondisi pikiran atau sejarah personalitas anda. Sebaliknya, kebingungan ini juga datang dari sisi yang lain. Saya telah melihat siswa-siswa mengajukan pertanyaan kepada guru-guru buddhis yang kelihatannya mungkin lebih baik ditanyakan kepada seorang teman atau seorang psikologis. Mereka berharap bahwa guru-guru budhis harus tahu tentang segalanya. Sebagai contoh, seseorang kadang-kadang bertanya kepada seorang guru monastik dengan mendetil tentang bagaimana caranya untuk menghadapi masalah hubungan-hubungan personal umat awam.

Mengapa anda harus bertanya kepada seorang monastik yang selibat tentang cara membesarkan anak? Ini sekali lagi datang dari ide salah yang beranggapan bahwa budhisme didesain sebagai sebuah metodologi pemecahan masalah. Secara keseluruhan, budhisme muncul dari pemahaman mendasar tentang kualitas-kualitas alami yang mendasar, sehingga seseorang tidak perlu merasa tidak lengkap atau terlibat dalam keragu-raguan dan kebencian, dalam keinginan untuk menolak sosok tertentu dengan harapan menciptakan sosok yang lebih baik yang kita idamkan.

Jack Kornfield:

Pembebasan yang ditawarkan pada tahap akar budhadharma adalah tentu melampaui diri. Realisasi kesunyataan dan tanpa diri tidaklah ditemukan cukup banyak dalam psikologi barat. Ada beberapa konsep transpersonal dan mungkin perspektif spiritual yang datang pada wilayah psikologi barat, tetapi kebanyakan, ia berdasarkan pada apa yang disebut Judy sebagai pembentukan-ulang/remodeling diri.

Psikologi barat telah memfokuskan pada bekerjanya fungsi-fungsi yang sehat, tetapi ada kemungkinan pembebasan yang ditawarkan oleh praktik Dharma yang jauh melampaui apa yang dicakup oleh pemahaman biasa dari kapasitas seorang manusia biasa di dalam konteks psikologi Barat. Contohnya jika kita mengambil DSM-nya psikologi Barat – sebuah daftar yang sangat panjang tentang jenis-jenis penyakit mental – membaliknya dan kemudian menciptakan sebuah DSM lain yang menunjukkan semua kemungkinan-kemungkinan positif dari cinta yang luar biasa besar, welas asih, kedamaian di dalam, dan pembebasan yang dapat ditawarkan oleh praktik budhisme kepada manusia untuk disadari. Ini jauh melampaui apa yang biasanya menjadi bagian dari psikoterapi barat.

Buddhadharma:

Jadi kelihatannya anda semua setuju bahwa tidak ada yang kurang di dalam budhisme sendiri, tetapi orang di berbagai situasi mungkin memerlukan sesuatu yang lebih.

Judith Lief:

Saya ingin menambahkan bahwa asumsi bahwa budhisme harus melakukan segalanya untuk semua orang dapat membawa kesan kegagalan untuk orang tertentu. Ini dapat membuat mereka sulit untuk menyadari bahwa mereka memerlukan pertolongan [lain]. Saya kenal dengan seseorang yang merasa bahwa mereka pasti telah gagal sebagai praktisi. Mereka terus menerus bertanya mengapa praktik mereka tidaklah bekerja dan mengapa mereka masih memerlukan pertolongan. Ini sebuah pandangan yang kurang beruntung terhadap dharma atau, dalam hal ini yang lebih penting, terhadap mereka sendiri atau terapi.

Harvey Aronson

Jujur saja, saya tidak berpikir begitu pentingnya menekankan ide sebuah jalan yang lengkap. Saya bahkan bersedia untuk tidak percaya akan terhadap ide itu. Saya pikir kita dapat secara sederhana mengatakan bahwa ada beberapa praktisi di situasi tertentu yang, karena alasan tertentu, tidak terpenuhi kebutuhannya.

Di saat yang sama, saya katakan ada asimilasi budhisme yang kuat di barat ke dalam semacam pragmatisme, hedonisme dan performa puncak. Kecenderungan ini mewakili sebuah kemerosotan yang terjadi secara tak disadari dari motivasi, visi dan orientasi tradisional budhisme,

yakni pembebasan dan welas asih. Orientasi duniawi yang menggunakan budhisme untuk memfasilitasi kesejahteraan dan performa – untuk mengoptimalkan hidup kita sebagai sebuah pengalaman hedonistik dan material – dapat membawa manfaat, tetapi ini sangat jauh dari visi yang ditawarkan oleh budhisme, yang saya pikir merupakan sumber inspirasi dari keterlibatan kita dengan budhisme.

Judith Lief:

Saya berpendapat bahwa hal-hal seperti mengatasi stres, kepedihan dan sakit fisik sebagai budhisme terapan, mirip dengan ide pengetahuan terapan yang berbeda dengan eksplorasi mendalam dari ilmu pengetahuan yang murni. Ia bermanfaat, tetapi ini bukan intinya.

Jack Kornfield:

Walaupun begitu di dalam tradisi budhis, ada banyak sekali pengetahuan terapan: berbicara yang benar, tindakan yang benar, mata pencaharian yang benar, teori personaliti budhis, ajaran-ajaran tentang hubungan dalam sebuah komunitas dan banyak lagi bentuk-bentuk kebijaksanaan yang lain.

Adalah penting untuk tidak membentuk semacam hirarki yang mengatakan bahwa kesunyataan dan pembebasan adalah hal yang agung yang diajarkan budhisme sedangkan metodologi terapan yang cocok adalah golongan kelas bawah. Yang absolut dan relatif adalah dimensi yang berbeda dari pengalaman kita, dan dharma mendekati keduanya dengan berbagai cara bijak yang luas, melalui bentuk dan yang tak berbentuk (kesunyataan), dua aspek yang berbeda dari dharma.

Harvey Aronson

Bagian pengetahuan terapan dari budhisme sangatlah luar biasa penting, tetapi pada saat ditekankan dengan cara yang berbeda dengan pandangan benar dan dari ajaran yang luar biasa tentang welas asih, kita akhirnya kehilangan kontak dengan apa yang saya pikir merupakan kontribusi unik dari budhisme terhadap kebudayaan manusia. Dalam hal ini, keindahan yang sejati dari budhisme tidaklah dikomunikasikan.

Jack Kornfield:

Keseluruhan diskusi tentang pendekatan barat dan hubungannya dengan budhisme ini bukanlah soal proposisi 'salah satu atau kedua-duanya'. Ada beberapa hal penting yang dapat dipelajari dari psikoterapi dan ilmu pengetahuan yang melengkapi dan menyokong prinsip dharma yang mendalam. Kita terlibat dalam usaha ini. Kita harus merasa cukup nyaman dengan paradox-paradox yang mungkin muncul.

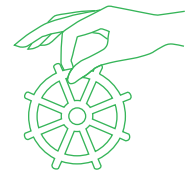
Di awal-awal usianya [di barat], meditasi menjadi sesuatu yang menyelesaikan segalanya. Anda duduk dengan guru vipassana tertentu atau guru zen atau lama tibetan dan

jika anda mengatakan depresi atau kegelisahan, rasa takut, trauma dari kejahatan seksual telah muncul, mereka akan mengatakan bahwa itu semua adalah kosong. Ada terlalu banyak fokus pada kekosongan/kesunyataan sehingga respek dan welas asih terhadap dunia perasaan dan bentuk tidaklah terlalu dianggap bernilai. Tetapi sebenarnya melalui penderitaan, konflik, trauma, kita dapat memahami apa arti kesunyataan yang sebenarnya. Kita dapat menemukan penyembuhan yang diperlukan ini di dalam kehidupan kita dan menggunakan usaha bijak dari hubungan interpersonal – hubungan yang dekat dengan guru dan terapi – dan kemudian mendasarkan mereka pada visi yang agung dari dharma, menjadi seorang siswa dharma yang matang. Di luar ini, segala hal akan menjadi 'satu sisi', sebuah pandangan fundamentalis, bukan lagi sebuah pandangan yang sepenuhnya berdedikasi kepada pembebasan diri mereka sendiri.



(Mark Epstein, Jack Kornfield, Judith Lief dan Harvey Aronson)

Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke :
Dharma_mangala-subscribe@yahoogroups.com
- Atau dapat langsung join melalui web :
http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala
- Atau di perpustakaan on line yang menyediakan banyak ebook menarik:
<http://www.DhammaCitta.org>

Surat-menyurat, kritik atau saran, dapat ditujukan ke alamat redaksi : dharmamangala@yahoo.com.

Redaksi menerima sumbangan naskah atau cerita yang berhubungan dengan ajaran Sang Buddha Gotama. Redaksi akan menyeleksi naskah, mengedit tanpa merubah maksud dan tujuan naskah tersebut.

Semua artikel dapat diperbanyak tanpa ijin, namun harus mencantumkan sumbernya.

II.3. JANGAN BERPIKIR

Kadang saat melakukan meditasi jalan, pikiran berkeliaran atau berkhayal tapi kita tetap meneruskan praktek meditasi dengan mengamati gerakan “angkat ... dorong ... turun ...”. Ketika sampai di batas lintasan, kita tetap berdiri dan menyadari bahwa pikiran sedang berkeliaran atau melamun. Mungkin kita terkejut dengan kenyataan ini.

Peristiwa ini terjadi karena kita lupa mengamati, tidak menyadari bahwa pikiran sedang berkeliaran. Padahal kita beranggapan masih mengamati langkah kaki. Saat mencoba mengamati pikiran tersebut akhirnya disadari bahwa pikiran sedang melakukan sesuatu. Melamun, berkhayal atau tengah mengamati akhir dari proses melamun.

Akhirnya saat mengetahui, katakanlah dua atau tiga detik setelah lamunan itu muncul, gerak pikiran itu dapat ditangkap. Kadang disadari pikiran sedang berkeliaran karena terus-menerus mengamati. Tipuannya dapat disadari. Karenanya saat mempraktekkan meditasi, kita harus mengamati bentuk-bentuk pikiran tanpa pernah langkah sedikitpun.

Awalnya kita mungkin tidak mengetahui, menjadi tidak waspada terhadap bentuk-bentuk pikiran saat ia muncul. Lambat-laun hal itu dapat disadari juga. Katakanlah dalam 10 kali bentuk-bentuk pikiran itu muncul, kita dapat mengamatinya sebanyak 3 kali. Untuk kemudian bertambah menjadi 8 kali. Akhirnya semua bentuk-bentuk pikiran yang muncul dapat disadari sepenuhnya. Pada keadaan demikian “pencuri” telah tertangkap. Bentuk-bentuk pikiran tersebut tak dapat terlepas lagi. Sehingga pikiran dapat terkonsentrasi pada pengamatan setiap obyek.

Walau demikian, bentuk-bentuk pikiran tersebut bukanlah musuh kita. Tetapi merupakan sahabat. Bila muncul keenganan terhadap bentuk-bentuk pikiran tersebut berarti kita telah terikat padanya. Sebab saat ia datang, muncul kekecewaan. “Oh, banyak melamun ... Saya tak dapat berkonsentrasi dengan baik”.

Dalam hal ini kita terikat dengan munculnya perasaan enggan terhadap bentuk-bentuk pikiran tersebut. Kita mengira tidak menyukainya. Padahal yang terjadi adalah sebaliknya. Kita akan menyenangkannya dan ia akan semakin sering datang.

Sesungguhnya bentuk-bentuk pikiran itu sahabat kita. Mengapa ? karena, bila tidak memiliki pikiran, kita akan kehilangan kesempatan baik untuk menyadari sifat sesungguhnya dari pikiran. Seandainya sifat sejati dari pikiran tidak disadari, atau tidak mengetahui bahwa pikiran itu tidak kekal, penuh



Meditasi Vipassana

Metode Mahasi Sayadaw

penderitaan, tak ada jiwa/diri, kita akan beranggapan bahwa semua itu sebagai “aku/diri”.

Kadang suatu yang buruk muncul di pikiran. Jika tidak menyadari hal itu, kita akan terseret dan menjadi terikat olehnya. Ini terjadi karena tidak menyadari munculnya bentuk-bentuk pikiran tersebut.

Ketika bentuk-bentuk pikiran itu muncul dan diamati, kita dapat menyadarinya, setidaknya akan terlihat bahwa itu hanyalah sebuah proses berpikir. Jangan menganggap itu sebagai diri atau individu. Sekali lagi, sadari saja hal itu sebagai proses berpikir.

Akhirnya kita menyadari adanya proses berpikir dan proses menyadari atas pikiran itu sendiri. Disini terlihat adanya dua proses mental. Di sisi lain kita tak perlu mengidentifikasi diri dengan proses berpikir itu selain menyadari proses berpikir yang tengah muncul.

Dengan proses di atas kita mulai mampu menghapuskan ide tentang eksistensi adanya “orang”, “diri” atau “individu” yang berhubungan dengan proses pikiran. Kesadaran ini merupakan pengetahuan atau pandangan terang yang muncul dari pengamatan atas proses berpikir. Karenanya pikiran adalah sahabat kita. Bila tidak memiliki pikiran kita tak mengetahui hakekat pikiran. Jika tak memiliki kesadaran atas pikiran sebagaimana ia adanya, waktu kita akan terbuang sia-sia untuk sekedar mengidentifikasi pikiran, kapan munculnya disertai ide adanya konsep “aku”, “milikku”, atau “diri”. Disini muncul sakkaya ditthi, atta ditthi yang jadi sebab munculnya kekotoran batin dan akhirnya menimbulkan penderitaan.

Karenanya perlulah bersikap wajar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang muncul. Sikap wajar yang bagaimanakah ini? Dengan menganggap apapun bentuk pikiran yang muncul adalah sahabat kita.

Saat berpikir sebaliknya, bahwa bentuk pikiran adalah musuh, muncul pertarungan dengan pikiran tersebut. Jadi catat apa saja bentuk pikiran yang muncul. Saat lamunan muncul, sadari secepatnya dan catatlah dengan cermat, sabar dan teliti sebagai ...”melamun ... melamun ...”. Sekali lagi, biasanya kita bertarung dengan bentuk-bentuk pikiran karena menganggapnya sebagai musuh. Jadi bersikaplah sebaliknya. Ini yang terbaik.

Sewaktu bentuk-bentuk pikiran muncul, terimalah, amati dan sadari sampai ia lenyap. Setelah itu kembalilah segera ke objek utama, yakni mengamati kembang dan kempisnya perut.

Seandainya bentuk-bentuk pikiran yang sama muncul lagi, terimalah apa adanya. Juga amati dengan penuh ketenangan, cermat dan tepat. Maka bentuk-bentuk pikiran itu akan meluruh.

Akhirnya timbul kesadaran bahwa bentuk pikiran yang muncul tak akan bertahan lama. Bila kita mampu mencatat bentuk pikiran yang muncul ia akan segera lenyap. Catatlah dalam batin sebagai “berpikir ... berpikir ...”. Setelah itu muncul bentuk pikiran yang baru. Tak lupa kita catat lagi sebagai ...“berpikir ... berpikir...”. Bentuk pikiran yang baru itu akan lenyap pula. Lama-lama muncul kesadaran bahwa bentuk-bentuk pikiran itu tidak kekal. Karenanya kita perlu bersahabat dengan bentuk-bentuk pikiran itu dan tidak terikat olehnya. Inilah yang dimaksud dengan bersikap wajar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang muncul. Dengan sikap ini akan membuat kita terbebas dari gangguan dan kekecewaan terhadap bentuk-bentuk pikiran tersebut.

Saat bentuk-bentuk pikiran muncul dan kita mampu menyadarinya, secara perlahan objek itu semakin melemah dan terus melemah. Seiring dengan semakin melemahnya bentuk-bentuk pikiran itu, kesadaran kita semakin menguat. Sehingga pikiran menjadi tenang, tak lagi berkeliaran atau dipenuhi lamunan dan khayalan.

Perhatian terpusat pada objek yang diamati atau disadari, yakni gerakan kaki “angkat ... dorong ... turun ...”. Apapun yang kita amati/sadari, konsentrasi ada di sana. Konsentrasi semakin terpusat dan batin menjadi jernih.

Kalau tahap meditasi ini dapat dilewati dengan memuaskan, akan ada banyak harapan yang timbul. Pada tahap ini memang membuat kita mampu menyadari proses-proses pada tubuh dan pikiran sebagaimana adanya. Dan pada titik ini mulai muncul pandangan terang atau pengetahuan tingkat pertama, kedua, ketiga dan seterusnya. Sebelum mencapai pengetahuan ini, kita harus berusaha dengan sungguh-sungguh, terutama menyadari kegiatan sehari-hari selama meditasi berlangsung. Yang Mulia Mahasi Sayadaw juga menekankan untuk selalu menyadari kegiatan sehari-hari secara mendetail. Sebisa mungkin melakukan semua tindakan dan kegiatan tersebut secara perlahan.

BAB III

MENYADARI RASA SAKIT

III.1. RASA SAKIT SEBAGAIMANA ADANYA

Vipassana atau meditasi pandangan terang berdasarkan empat landasan kesadaran, yaitu Kayanupassana Satiphatana (pengamatan atas obyek jasmani), Vedananupassana Satiphatana (pengamatan atas bentuk-bentuk perasaan), Citanupassana Satiphatana (pengamatan atas pikiran) dan Dhammanupassana Satiphatana (pengamatan atas bentuk-bentuk pikiran).

Bentuk-bentuk pikiran yang dimaksud di sini adalah pikiran itu sendiri sebagai obyek meditasi, seperti berpikir, pikiran

tidak terkonsentrasi, pikiran kabur, terpusat dan lain sebagainya. Dengan kata lain, pemeditasi haruslah menyadari dan mencatat setiap perubahan pada batin dan jasmani yang sedang muncul dan dominan pada saat itu. Dan Vedananupassana Satiphatana, yakni pengamatan atas bentuk-bentuk perasaan, terbagi menjadi 5 bagian, yaitu sukha-vedana, dukha-vedana, somanasa-vedana, domanasa-vedana, dan upekkha-vedana.

Sukha-vedana adalah sensasi rasa senang yang ditimbulkan oleh perubahan yang terjadi pada tubuh atau tergantung pada proses yang berlangsung pada tubuh. Somanasa-vedana juga merupakan sensasi yang menyenangkan, tapi ditimbulkan oleh pikiran, yakni keadaan mental atau emosi. Ini merupakan sensasi rasa senang yang bergantung pada proses-proses mental. Dukkha-vedana merupakan sensasi tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh perubahan-perubahan atau proses-proses pada tubuh.

Sementara domanasa-vedana merupakan sensasi tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh proses-proses pada batin, yakni keadaan batin atau emosi.

Dan upekkha-vedana hanya ada satu jenis, bukan dua, merupakan sensasi mental yang netral dan bergantung pada kondisi mental/batin.

Sebagian besar waktu yang dijalani oleh pemeditasi berhubungan dengan dukkha-vedana, yaitu sensasi tidak menyenangkan pada tubuh, seperti kaku-kaku, kesemutan, dan lain-lain. Namun suatu saat kita bisa mengalami sensasi mental yang menyenangkan.

Kita dapat menyadari setiap gerakan pada tubuh secara jelas di tingkat lanjut. Pada tingkat ini konsentrasi sudah terpusat dan kesadaran telah menjadi sangat jernih. Akibatnya muncul perasaan bahagia, piti, atau kegiruan. Meski begitu muncul keterikatan menyertai timbulnya hal-hal tersebut. Pada saat seperti ini sensasi mental semenyenangkan apapun perlu dicatat sebagai ..."senang ... senang ... senang" atau ..."bahagia... bahagia ... bahagia ...".

Jika pengamatan dilakukan pada saat yang tepat, kesadaran menjadi tak terputus dan kuat. Akibatnya tak ada keterikatan muncul di sela-sela pengamatan tersebut.

Semakin lama kita berlatih semakin seimbang jadinya. Pengetahuan tentang keseimbangan ini muncul pada nana kesebelas. Pada saat ini tak ada dukkha maupun sukha. Tidak ada bahagia maupun tidak tak bahagia. Pikiran benar-benar terpusat pada objek.

Pikiran secara terpusat mengamati muncul dan lenyapnya perubahan pada batin dan jasmani. Pada saat itu pikiran

menjadi sangat elastis.

Walau kita mengirim pikiran pada obyek-obyek yang menyenangkan dan disukai pikiran tidak akan menuju ke hal-hal tersebut. Karena kesadaran sudah menjadi otomatis. Ia secara otomatis hanya melakukan pengamatan pada obyek-obyek yang dominan. Dalam hal sensasi umumnya muncul perasaan netral. Hanya perasaan tak menyenangkan yang sesekali muncul sajalah yang perlu diamati. Hanya saja sebagai pemula sebagian besar pengalaman batin yang timbul bersifat dukkha. Tujuan mengamati bentuk-bentuk perasaan adalah untuk menyadari sifat sesungguhnya dari perasaan itu. Sayangnya beberapa yogi (pemeditasi) tak memahami hal ini dengan baik. Seringkali saat perasaan tak menyenangkan timbul muncul keinginan untuk sesegera mungkin menyingkirkan hal tersebut. Bila pencatatan telah dilakukan dan perasan tak menyenangkan itu masih ada, muncul perasaan kecewa. Tujuan yogi-yogi ini adalah menyingkirkan rasa sakit itu bukan menyadarinya. Tujuan yang benar atas pengamatan rasa sakit (termasuk perasaan yang tak menyenangkan) adalah menyadari sifat-sifat umum maupun khusus dari sensasi rasa sakit tersebut.

Sabbhava lakhana adalah kata dalam bahasa Pali untuk menyebut karakteristik rasa sakit secara khusus. Sabbhava berarti khusus. Sementara Samanna Lakhana adalah penyebut rasa sakit secara umum. Samanna berarti umum. Dan Lakhana berarti karakteristik.

Dengan kejernihan pikiran (citta visudhi) secara bertahap kita mampu menyadari sifat-sifat khusus dari batin dan jasmani.

Karenanya setiap muncul sensasi tak menyenangkan pada jasmani harus dicatat sebagai "sakit ... sakit ... kaku ... kaku ..." dan lain sebagainya. Pemberian nama atau pencatatan dalam batin tidaklah mutlak. Hal itu hanya diperlukan untuk membantu memusatkan pikiran pada objek yang diamati.

Bagi praktisi, yogi tingkat lanjut, tidak perlu pemberian nama dan pencatatan seperti di atas. Yang perlu dilakukan adalah mengamati dan menyadari setiap obyek sebagaimana adanya.

Semakin kuat konsentrasi semakin mampu kita mengamati rasa sakit sekecil apapun. Akibatnya rasa sakit terasa semakin tajam. Seolah rasa sakit tersebut semakin meningkat intensitasnya. Sesungguhnya yang terjadi tidak demikian.

Rasa sakit muncul sebagaimana adanya. Kita mengetahui setiap detil rasa sakit, yang nampaknya semakin tajam itu, karena konsentrasi kita semakin baik. Hal ini bisa terjadi bila kita mencatat rasa sakit itu terus-menerus secara

penuh. Jadi ada sebab akibat yang terjadi. Dengan mencatat rasa sakit secara terus-menerus, konsentrasi semakin kuat. Sebaliknya dengan semakin kuatnya konsentrasi rasa sakit seolah nampak semakin tajam. Secara bertahap kita tak merasakan sensasi rasa sakit lagi tapi hanya menyadari adanya rasa sakit. Meski tetap muncul sakit pada jasmani kita tidak berpikir, “saya mengalami sakit ... saya merasa sakit”. Tapi muncul kesadaran sensasi rasa sakit itu objek yang harus disadari dan dicatat dalam batin.

Cukup sering kita tak peduli dimana rasa sakit muncul. Karena tugas yang lebih penting adalah menyadari dan mencatatnya. Apa yang benar-benar disadari adalah sensasi rasa sakit dan pikiran yang tengah mencatatnya. Akibatnya tak perlu pengidentifikasian rasa sakit sebagai “diri”. Rasa sakit hanyalah rasa sakit bukan “saya” atau “kamu”, bukan individu atau mahluk tertentu. Pandangan terang ini membuat kita melihat rasa sakit sebagaimana adanya dan tidak mengaitkannya dengan ide adanya diri, jiwa atau individu. Ini berarti kita telah melihat hakekat rasa sakit.

Rasa sakit akan lenyap bila kita terus-menerus mencatat munculnya rasa sakit dengan konsentrasi penuh dan kesadaran yang terpusat. Setelah itu rasa sakit yang baru muncul lagi. Rasa sakit yang baru ini kita catat seperti sebelumnya. Tak lama rasa sakit yang baru ini pun lenyap. Lama kelamaan kita menyadari salah satu karakter umum dari sensasi rasa sakit yakni ketidakkekalan (anicca). Cukup sering rasa sakit itu tak mau lenyap meski sudah mengerahkan segala daya. Rasa sakit itu sedemikian besarnya. Apa yang kita temukan adalah volume dari sensasi rasa sakit.

Jika kita meningkatkan usaha tanpa putus asa muncul rasa sabar menghadapi rasa sakit. Akibatnya konsentrasi semakin kuat. Konsentrasi ini mampu menembus pusat rasa sakit. Dengan cara ini rasa sakit itu pun pecah. Kita menyadari pecahnya atau berubahnya rasa sakit dengan melakukan pengamatan. Dengan cara ini kita belajar tentang ketidakkekalan (anicca) melalui sensasi rasa sakit. Ada beberapa cara lain bagi kita untuk menyadari sensasi rasa sakit. Kadang saat mengamati sakit, dengan konsentrasi yang terpusat, rasa sakit tiba-tiba lenyap. Lalu rasa sakit muncul di tempat yang berbeda dan kita mengamatinya. Rasa sakit tersebut juga lenyap. Muncul rasa sakit yang lain, diamati dan disadari, lalu lenyap. Pada kondisi demikian, konsentrasi sudah sangat tajam. Pembeditasi yang memiliki pengalaman seperti ini mungkin menjadi sangat gembira. Sebab, mereka dapat melihat rasa sakit itu lenyap. Ini merupakan satu pengalaman yang baik dan petunjuk munculnya pandangan terang terhadap corak umum dari sensasi rasa sakit.

Terkadang seorang pemula merasakan sakit yang luar biasa. Hal ini dapat menambah kekuatan kesabaran. Saat

itu, pembeditasi mungkin ingin merubah posisi dengan harapan dapat menghilangkan rasa sakit tersebut. Tetapi, bagi pembeditasi yang sudah dapat melakukan latihan dalam posisi duduk selama 30 menit, tidak seharusnya merubah posisi. Sebaliknya berdiri dan melakukan meditasi jalan. Karena merubah posisi dalam keadaan duduk meditasi dapat memecah konsentrasi.

Sering merubah posisi saat duduk bermeditasi akan membuat hal ini menjadi suatu kebiasaan. Walau pengalaman sudah mencapai tahap lanjutan, timbul otomatis untuk merubah posisi sekalipun tidak timbul rasa sakit. Ini dikarenakan keinginan untuk merubah posisi sudah menjadi suatu kebiasaan.

Tetapi seorang pembeditasi yang tidak dapat duduk bermeditasi selama 30 menit karena alasan-alasan jasmani, dapat dilakukan perubahan posisi untuk menghilangkan rasa sakit tersebut. Ingat hanya satu kali saja. Jangan lakukan sampai dua kali. Selanjutnya dalam posisi duduk tersebut dapat dilanjutkan pengamatan atas proses-proses yang sedang terjadi pada batin dan jasmani, tergantung mana yang lebih sering muncul.

Pembeditasi yang duduk selama 10 menit dan merasakan sensasi rasa sakit yang tak tertahankan, dapat merubah posisi akibat ketidakmampuan untuk duduk selama 30 menit. Perubahan posisi ini harus tetap diamati. Saat pembeditasi ingin merubah posisi, keinginan ini dicatat sebagai “ingin ... ingin ... ingin...”. Saat meluruskan kaki, “lurus ... lurus ... lurus ...”. Ketika menggerakkan tubuh, “bergerak ... bergerak ...”. Juga saat menekuk kaki, “menekuk ... menekuk ...” dan seterusnya. Yang perlu ditekankan disini adalah pembeditasi harus selalu sadar terhadap setiap gerakan dan aktifitas yang dilakukan oleh tubuh, termasuk merubah posisi duduk bermeditasi. Pemberian nama terhadap obyek-obyek yang diamati dimaksudkan untuk mempertahankan pikiran tetap terkonsentrasi pada obyek-obyek yang muncul. Setelah merubah posisi, pengamatan terhadap proses-proses yang timbul pada jasmani dan batin tetap berlanjut. Sesudah duduk selama 5 atau 10 menit mungkin timbul rasa sakit lagi. Maka dengan penuh kesadaran kita melanjutkan pengamatan terhadap rasa sakit tersebut. Bila rasa sakit tak tertahankan, bangkitkan dengan penuh kesadaran dan lakukan meditasi jalan. (Bersambung)

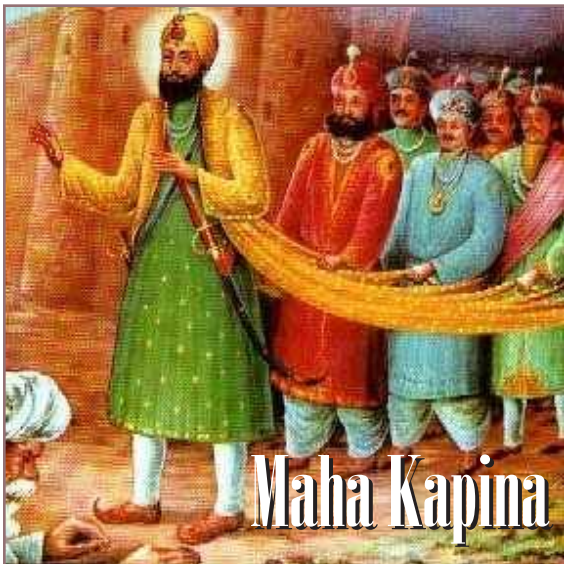


Edisi Kedua, Cetakan Pertama, Akhir Oktober 2002.

Alih Bahasa : Chandasili Nunuk Y. Kusmiana

Samuel B. Harsojo;

Editor : Thitaketuko Thera



Demikian yang telah saya dengar pada suatu ketika, Buddha berdiam di kota Sravasti, biara Jetavana di Taman Anathapindika. Pada saat itu, raja dari negeri itu bernama Prasenajit. Sebelah selatan negeri itu adalah negara yang bernama Tanah Emas, yang dulu rajanya bernama Kapina, tapi sekarang telah diperintah oleh anak laki-lakinya, Maha Kapina.

Raja Maha Kapina adalah orang yang jujur dan terbuka, kuat, dan memiliki angkatan militer 36.000 tentara. Tentara yang dimilikinya, kemanapun itu pergi seperti tenaga angin yang sangat besar dan tidak ada yang bisa menahannya. Raja Maha Kapina tidak pernah mengenal Raja Prasenajit di Magadha, tapi perkenalan itu berlangsung ketika seorang saudagar dari Magadha datang ke kota Kapali dan membawa empat gulung kain yang bagus, yang dia hadiahkan kepada Maha Kapina. Sang raja mengamati kain itu dan bertanya dari mana hadiah yang sangat sempurna itu datang.

Ketika saudagar itu memberitahu bahwa kain jenis itu dapat diperoleh di Magadha, sang raja bertanya kepadanya di mana tempat itu. Ketika diberitahu bahwa negeri itu terdiri dari kota Rajagrha dan Sravasti dan kota-kota lainnya, Sang Raja bertanya mengapa peraturan di kota-kota itu tidak datang untuk memberi hormat.

Saudagar itu menjawab, "Yang Mulia, setiap raja-raja itu memiliki kedaulatan untuk memerintah. Mengapa mereka harus memberi hormat padaMu?"

Sang Raja berpikir, "Kekuatanku cukup besar untuk menaklukkan mereka semua. Mengapa mereka menolak untuk memberi hormat kepadaku? Saya akan menaklukkan mereka dengan kekuatanKu."

Dia kemudian bertanya kepada saudagar, "Raja yang mana paling besar di Magadha?"

Ketika saudagar memberitahu bahwa itu adalah raja Sravasti, sang Raja memerintahkan saudagar untuk menyampaikan perkataan ini, "Melihat fakta bahwa kekuatanku cukup untuk menaklukkan seluruh India, mengapa engkau menolak untuk mengirimkan utusan kepadaKu?"

Saya secara resmi telah mengirim utusan ini kepadamu. Jika engkau menerimanya ketika engkau sedang berbaring, bangunlah!

Ketika sedang duduk, berdirilah!

Ketika sedang makan dan menelan makananmu, muntahkan! Jika sedang menyisir rambutmu, kusutkanlah! Jika diantara duduk dan berdiri, berlailah!

Engkau harus datang untuk memberi hormat padaku dalam waktu tujuh hari. Jika kalian tidak melakukannya, saya akan datang dengan tentaraku dan menghancurkan seluruh negeri kalian."

Utusan itu datang menghadap Raja Prasenajit dan melaporkannya.

Sang Raja menjadi ketakutan, pergi menghadap Buddha, bersujud, dan memberitahu apa yang dikatakan Raja Maha Kapina.

Buddha berkata, "Jangan takut, Yang Mulia. Beritahu pembawa pesan itu memberikan pesan ini."

"Saya, Prasenajit, bukanlah raja terbesar di negeri ini. Masih ada seorang yang lebih besar daripada saya. Tidak jauh dari saya ada seorang raja ajaib."

Ketika pembawa pesan itu melewati Taman Anathapindika, Buddha merubah dirinya menjadi Raja Cakravartin, Maha Maudgalyana menjadi perdana menteri. Biara Jetavana menjadi sebuah taman permata yang dikelilingi tujuh saluran air permata, diantaranya terdapat tujuh jenis pohon permata dan teratai indah yang tak terhitung yang bersinar. Kaisar gagah duduk di sebuah istana yang dibangun dengan berbagai permata.

Ketika pembawa pesan itu mendekati istana itu dan melihat raja itu, dia takut dan berpikir,

"Raja ini lebih gagah dari raja kami. Kami tidak mungkin melawannya."

Dia kemudian mengirim surat sambutan tertulis, tapi raja ajaib ini menaruhnya di kaki dan berkata kepada pembawa pesan itu, "Saya adalah penguasa empat benua, Mengapa rajamu yang bodoh dan jahat itu tidak mematuhiKu?"

Segeralah pergi menghadapnya dan berikan pesan ini, "Raja, dengarkanlah perintahku, ketika engkau sedang berbaring, bangun! Jika sedang duduk, bergerak! Jika sedang berjalan, berlari! Jika engkau tidak mematuhi perintah dan tidak datang dan menghormatiku dalam waktu tujuh hari, saya akan menghukummu."

Pembawa pesan itu kembali dan memberi pesan itu kepada raja. Ketika mendengar ini, dia bingung dan bertanya apakah dia harus hadir bersama dengan raja-raja kecil yang tunduk dibawahnya atau tidak.

Dia mengirim kembali pembawa pesan dan menanyakannya, berkata, "Raja besar, ketika saya datang untuk menghormati, haruskan 360.000 raja yang tunduk dibawahku juga datang, atau hanya beberapa diantara mereka?"

Balasan pesan itu, "Bawalah beberapa dari mereka."

Kemudian Raja Tanah Emas membawa ratusan ribu dari bawahannya dan pergi menuju Raja ajaib di Sravasti.

Bersujud kepadanya, dia berpikir, "Raja ini, benar-benar, lebih besar dariku, tapi sejauh yang bisa saya perhatikan, dia tidak dapat melawanku."

Ketika dia berpikir seperti ini, raja ajaib itu berkata kepada menterinya, "Menteri, berikanlah busurmu kepada raja Tanah Emas."

Menteri itu memberikan busurnya kepada Maha Kapina, tapi raja itu tidak dapat menariknya. Raja ajaib itu kemudian mengambil busur itu, menarik tali busurnya dengan jari kelingkingnya, dan menyebabkan tali busur itu mengeluarkan suara yang dapat didengar di dunia Tiga Ribu Ribuan Besar.

Dia kemudian memanah lima panah, dan dari tujuh panah itu mengeluarkan sinar yang tidak terbatas, masing-masing terdiri dari tujuh permata yang terdapat seorang raja Cakravartin. Cahaya ini memenuhi semua dunia Tiga Riburibuan Besar dan membawa manfaat kepada semua makhluk di lima alam bentuk. Ketika sinar itu melewati alam para dewa, ajaran Dharma diperdengarkan dengan

jasas dan batin dan tubuh para dewa menjadi benar-benar murni. Beberapa menjadi pemenang arus, beberapa menjadi arahat.

Beberapa memperoleh pikiran awal Penerangan Sempurna, beberapa memasuki alam Tidak Kembali Lagi. Ketika mereka yang berada di alam manusia melihat cahaya ini dan mendengar Dharma, mereka bermudita dan percaya. Beberapa menjadi pemenang arus, beberapa menjadi Yang Sekali Kembali, beberapa menjadi bhikkhu dan memperoleh kebahagiaan arahat.

Beberapa memperoleh batin penerangan sempurna dan mencapai tingkat Tidak Kembali Lagi. Ketika cahaya Buddha mencapai alam preta, batin dan tubuh mereka terbebas dari siksaan karena mereka dapat mendengar Dharma, mereka menjadi bebas. Welas asih muncul dari semuanya, dan menghormati Buddha, mereka terbebas dari alam hantu kelaparan dan dilahirkan sebagai dewa dan manusia.

Ketika makhluk yang dipenjara dalam alam binatang melihat cahaya Buddha, batin mereka bergejolak dan kemarahan mereka padam. Mereka yang tertidur dalam ketidaktahuan tersadarkan dari tidur, bermudita dan berkeyakinan pada Buddha, dan terbebas dari alam binatang dan terlahir sebagai dewa dan manusia.

Ketika cahaya Buddha mencapai makhluk di neraka, mereka yang membeku menjadi hangat, penderitaan mereka hilang dan ketika dengan pikiran yang bermudita, mereka berkeyakinan pada Buddha, mereka dibebaskan dari neraka dan dilahirkan kembali sebagai dewa dan manusia.

Ketika Raja Maha Kapina dan semua raja-raja kecil melihat kemampuan spiritual Bhagava, mereka takjub. Karena mereka memperoleh batin penuh percaya, debu dibersihkan dari mata mereka, mereka memperoleh mata suci Dharma, dan batin mereka menjadi tenang.

Ketika Buddha merubah dirinya dari tubuh imajinasi dan muncul seperti biasa, duduk dikelilingi oleh kumpulan bhikkhu.

Raja Tanah Emas beranjali dan berkata, "Bhagava, saya mohon kepadamu untuk menjadikan saya seorang bhikkhu."

Ketika Buddha berkata, "Selamat Datang," rambut raja rontok dengan sendirinya, dia mengenakan jubah merah, dan menjadi seorang bhikkhu. Dengan memeditasikan Dharma, hawa nafsu dia berhenti dan mencapai arahat.

Kemudian Ananda beranjali dan berkata kepada Buddha, "Bhagava, raja dari Tanah Emas -dengan melakukan kebajikan apa dia dilahirkan berposisi tinggi dan sekarang, setelah bertemu Buddha, telah menghentikan hawa nafsunya? Apa alasan terjadi demikian?"

Buddha berkata, "Ananda, setiap perbuatan yang dilakukan oleh makhluk hidup diikuti dengan hasil. Di waktu yang lampau ketika Buddha Kasyapa datang ke dunia ini, membawa manfaat bagi makhluk hidup, dan mencapai Nirvana akhir, seorang perumah tangga membangun sebuah stupa dan biara untuk tempat tinggal Sangha.

Pada suatu saat, stupa itu pecah dan perlengkapan tidak diberikan lagi kepada bhikkhu. Perumah tangga ini memiliki seorang anak laki-laki yang menjadi seorang bhikkhu dan mengajarkan Dharma kepada banyak orang. Akhirnya, stupa itu diperbaiki dan makanan, pakaian, tempat tidur, tempat duduk, dll kembali didistribusikan kepada Sangha.

Banyak orang yang mempunyai pikiran yang sama dengan bhikkhu itu [anak perumah tangga] menyiapkan kebutuhan yang tak terhitung dan membuat janji seperti ini, 'Di waktu yang akan datang biarlah saya terlahir di kasta yang tinggi, kaya raya, berumur panjang, dan bertemu dengan Buddha ketika datang ke dunia ini.

Dengan mendengarkan Dharma, semoga saya memperoleh buah.' Ananda, Maha Kapina, raja dari Tanah Emas, adalah bhikkhu itu, anak dari perumah tangga. Raja-raja kecil itu adalah orang-orang yang diajarkan Dharma oleh bhikkhu itu, yang memperbaiki stupa dan mempersembahkan harta benda mereka."

Ketika Buddha telah mengajarkan hal ini, banyak yang memperoleh batin awal Penerangan Sempurna, berkeyakinan dan bermudita cita.



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