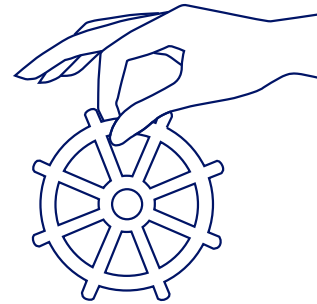


Buletin Maya Indonesia

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



Di dunia ini, sulit mencari orang yang menginginkan sesuatu yang buruk. Semua orang pasti menginginkan yang terbaik. Sesuatu itu, baik berupa barang, pelayanan, penghormatan, dan nasihat serta segala macam keperluan lainnya. Sayangnya, tidak jarang segala sesuatu yang terbaik —yang diinginkan oleh setiap orang tersebut— tidak kunjung tiba. Sebaliknya hal-hal yang buruk, bahkan yang paling buruk menurut anggapan kita, yang kita terima.

Di samping kesulitan mencari yang terbaik —menurut anggapan kita sendiri yang batasannya tidak sama— juga ada jenis kesulitan lainnya. Sangat sulit mencari orang yang mampu memberikan sesuatu yang terbaik. Demikianlah, mendapatkan yang terbaik dan memberikan yang terbaik kepada orang lain merupakan dua hal yang sulit dicari.

Manusia yang memiliki sifat serakah (lobha) menyebabkan mereka tidak akan pernah merasa cukup dan merasa puas dengan apa yang sudah ia miliki. Semua orang hanya menginginkan yang terbaik dari orang lain, tetapi tidak pernah mau memberikan yang terbaik kepada orang lain sesuai dengan kebutuhan orang itu.

Apabila tindakan di atas kita lalaikan, maka sulit untuk mendapatkan hal yang terbaik, yang kita inginkan. Kita selalu merasa kurang dan tidak mengerti apa yang sesungguhnya yang terbaik, yang kita miliki.

Bagaimana mungkin kita dapat memberikan sesuatu yang terbaik kepada orang lain jika kita tidak tahu sesuatu yang baik, yang kita miliki. Kita tidak



bisa memberi kepada orang lain jika kita tetap merasa selalu kekurangan.

Sebaliknya, jika kita memberikan yang terbaik untuk orang lain, apakah sesuatu yang terbaik yang dapat kita berikan? Apakah kita memiliki hal yang terbaik tersebut? Apakah kita tahu sesuatu yang baik itu?

Jawabannya tergantung pada kita masing-masing. Karena ada orang yang memiliki sesuatu yang terbaik tetapi dia sendiri tidak mengetahuinya dan tidak mampu memberikannya. Hal ini disebabkan karena kemelekatan orang itu sendiri.

Semua orang boleh saja berkata;

"Apa yang bisa saya berikan? Saya orang miskin, tidak punya apa-apa, kaum papa, orang bodoh, dan selalu kalah. Tidak ada yang bisa saya berikan".

Ucapan yang demikian seharusnya tidak perlu muncul karena akan mengembangkan rasa rendah diri, merasa pesimis. Ucapan seperti ini sama sekali tidak pantas, tidak sesuai.

Kita boleh mengaku sebagai orang yang miskin, tidak punya, kaum papa, orang bodoh, orang yang selalu kalah atau yang lainnya. Tetapi di balik semuanya itu, sesungguhnya masih banyak yang bisa kita berikan sebagai pemberian yang terbaik, asal kita melihat dan mengerti cara memberikannya.

Kita tidak punya materi, tetapi kita masih memiliki yang lainnya. Kita dapat memberikan pikiran yang baik, yang tidak diliputi keserakahan dan kebencian. Kita bisa memberikan nasihat, petunjuk, saran-saran, anjuran, dan yang sejenis. Inilah pemberian yang terbaik yang mampu kita berikan.

Apakah perbuatan yang telah kita lakukan kepada orang lain tersebut akan dibalas dengan kebaikan atau tidak? Ini merupakan masalah yang sering menjadi dilema.

Janganlah mengharapkan balasan, pamrih atau akibat yang akan diterima terlebih dahulu. Jika dibalas dengan kebaikan, terimalah sebagaimana adanya. Jika dibalas dengan perbuatan buruk, itupun kita terima dengan tangan terbuka, juga tidak menjadi masalah. Semuanya tidak kita harapkan sebelumnya.

Bila kita memiliki sesuatu yang terbaik dan memberikan yang terbaik kepada orang lain, mengapa harus menuntut balasan yang terbaik? Perbuatan ini telah menunjukkan sifat manusia yang serakah, tidak ikhlas dalam membantu orang lain karena mengharapkan balasan. Apakah kita tidak mau disebut sebagai manusia serakah?

Tentu saja, tidak!

Tanpa dimintapun, bila perbuatan baik pasti akan mendatangkan kebahagiaan dan perbuatan buruk akan menghadirkan penderitaan. Ini sudah merupakan hukum alam yang abadi, berlaku kapan saja, di mana saja, dan kepada siapa saja; tanpa memandang segala macam perbedaan yang ada.

Dengan kenyataan tersebut, sudah seharusnya kita memberikan sesuatu yang terbaik kepada setiap orang yang sesungguhnya juga dibutuhkan oleh semua orang. Kalau orang bisa melakukan, maka dia akan mengerti bahwa ada sesuatu yang terbaik di dalam dirinya.

Sesuatu hal yang mustahil jika seseorang dapat memberikan sesuatu yang terbaik kepada orang lain tanpa memiliki yang terbaik di dalam dirinya. Dengan memberikan yang terbaik kepada orang lain, orang dapat mengikis keserakahan yang ada di dalam dirinya sendiri.

Dengan memberikan yang terbaik, kita akan merasa bahagia walaupun pemberian tersebut bukan berupa materi. Kita akan memiliki sahabat yang banyak, tidak ada perasaan cemas, takut, khawatir, dan prasangka buruk yang lainnya. Kehidupan kita akan penuh dengan kedamaian, ketentraman, kebahagiaan dan kesejahteraan.

Ini semua adalah akibat dari perbuatan baik yang kita praktikkan dalam kehidupan ini. Apalagi jika telah menyadari kebenaran Hukum Kamma yang telah ditunjukkan oleh Sang Buddha —Guru Agung junjungan kita— sejak 2500 tahun yang silam, tentunya kita semua tidak ingin mendapatkan hal-hal yang buruk di masa yang akan datang.

Kita semua mengharapkan segala sesuatunya lebih baik dari hari ini. Jika kita ingin yang baik di masa yang akan datang, marilah kita menanam perbuatan baik terlebih dahulu di masa sekarang. Jangan hanya berharap tapi tanpa pernah menanam. Tidak ada buah yang akan dipetik tanpa bibit yang ditanam.

Siapkan diri anda untuk menanam (memberikan) yang terbaik kepada orang lain dan anda pasti akan menerima yang terbaik di masa yang akan datang?

Apakah anda sudah siap sekarang?



Oleh : Yang Mulia Bhikkhu Sunito

Sumber : Jalan Tengah No. 31 Tahun Ke 3, 9 April 1991



Meditasi

Para pencari kebajikan yang telah berkumpul di sini, mohon dengarkanlah dengan tenang. Mendengarkan Dhamma dengan tenang artinya mendengarkan dengan pikiran yang terpusat, memperhatikan apa yang kalian dengar dan kemudian melepaskannya. Mendengarkan Dhamma sangatlah bermanfaat. Ketika mendengarkan Dhamma, kita diajak untuk secara teguh membuat tubuh dan pikiran berada dalam keadaan samadhi, karena ia merupakan salah satu dari praktek Dhamma. Pada zaman Sang Buddha, orang-orang mendengarkan khotbah Dhamma dengan sungguh-sungguh, dengan pikiran yang bertekad untuk memahami segala sesuatu dengan sebenar-benarnya, dan ada di antara mereka yang benar-benar menyadari dan memahami Dhamma ketika sedang mendengarkan.

Tempat ini sangat cocok untuk berlatih meditasi. Setelah tinggal di sini untuk beberapa malam, saya mengetahui bahwa di sini adalah tempat yang penting. Di bagian luarnya, ia sudah damai, dan tinggal yang bagian dalamnya saja, hati dan pikiran kalian. Jadi, saya minta kalian semua untuk berusaha keras memperhatikan dengan seksama.

Mengapa kalian berkumpul di sini untuk berlatih meditasi? Itu karena hati dan pikiran kalian tidak memahami apa yang seharusnya dipahami. Dengan kata lain, kalian tidak benar-benar mengetahui bagaimana segala sesuatunya itu, atau segala sesuatunya itu apa. Kalian tidak mengetahui mana yang salah dan mana yang benar, apa yang menyebabkan kalian menderita dan ragu-ragu. Jadi, pertama-tama

kalian harus menenangkan diri kalian sendiri. Alasan kalian datang ke sini guna mengembangkan ketenangan dan ketahanan diri dari hawa nafsu, adalah karena hati dan pikiran kalian tidak nyaman. Pikiran kalian tidak tenang, tidak mampu menahan diri dari hawa nafsu. Mereka diombang-ambingkan oleh keragu-raguan dan godaan. Inilah alasannya mengapa kalian datang ke sini pada hari ini dan sekarang sedang mendengarkan Dhamma.

Saya harap kalian berkonsentrasi dan mendengarkan dengan cermat apa yang saya katakan, dan saya meminta izin untuk berbicara dengan terus terang, karena memang begitulah saya. Harap dimengerti walaupun saya berbicara dengan kesan agak memaksa, saya melakukannya dengan maksud dan tujuan yang baik. Saya meminta maaf kepada kalian, jika ada ucapan-ucapan saya yang menyinggung hati kalian, karena budaya Thailand dan budaya Barat tidaklah sama.

Sebenarnya, berbicara dengan sedikit memaksa bisa jadi bermanfaat, karena ia dapat membantu memancing semangat orang-orang yang lesu atau mengantuk, yang bukannya memaksa diri mereka sendiri untuk mendengarkan Dhamma tetapi sebaliknya malah terhanyut dalam kepuasan diri dan sebagai akibatnya mereka tidak mengerti apa pun.

Walaupun kelihatannya terdapat banyak cara untuk berlatih, tetapi sebenarnya hanya ada satu cara saja. Seperti tanaman-tanaman buah, bisa saja kita mempercepatnya untuk berbuah dengan cara menanam cangkokannya, tetapi tanaman tersebut tidak akan bertahan lama. Cara lain adalah dengan menanam tanaman tersebut dari benihnya, yang akan menghasilkan tanaman yang kuat dan tahan lama. Berlatih adalah sama seperti ini.

Ketika saya berlatih untuk pertama kalinya, saya menghadapi kendala untuk memahami hal ini. Selama saya tidak mengetahui sesuatunya itu apa, meditasi duduk adalah hal yang benar-benar sulit, bahkan bisa sampai membuat saya menangis. Kadang-kadang target saya akan terlalu tinggi, di lain waktu kurang tinggi, tak pernah menemukan titik keseimbangan. Berlatih dengan cara yang damai artinya adalah menempatkan pikiran tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah, tetapi pada titik keseimbangan.

Saya dapat melihat bahwa hal ini sungguh membingungkan kalian, yang datang dari berbagai tempat yang berbeda-beda dan telah berlatih dengan cara yang berbeda-beda dengan dibimbing oleh guru yang berbeda-beda pula. Datang ke sini untuk berlatih, kalian pasti telah dicemari dengan berbagai jenis keragu-raguan.

Guru yang satu bilang kalian harus berlatih dengan cara yang ini, guru yang lain mengatakan kalian seharusnya berlatih dengan cara yang lain pula. Kalian bertanya-tanya

cara yang mana yang harus dipakai, tanpa memahami esensi dari latihan. Hasilnya adalah kebingungan. Begitu banyak guru dan begitu banyak ajaran sehingga tidak seorang pun yang tahu bagaimana cara menyelaraskan latihan mereka. Dan sebagai akibatnya, terdapat begitu banyak keragu-raguan dan ketidakpastian.

Jadi, kalian harus mencoba untuk tidak berpikir terlalu banyak. Jika kalian memang benar-benar berpikir, maka lakukanlah dengan penuh kesadaran. Tetapi sejauh ini, pemikiran kalian telah diwujudkan tanpa melalui kesadaran yang tinggi. Pertama-tama, kalian harus membuat pikiran kalian tenang.

Di mana ada yang mengetahui, maka di sana tidak ada keperluan untuk berpikir, kesadaran akan muncul pada tempatnya, dan ini selanjutnya akan menjadi kebijaksanaan (panna). Tetapi jenis pikiran yang biasa, bukanlah kebijaksanaan, ia hanyalah pikiran yang tidak mempunyai tujuan dan yang berkelana secara tidak sadar, dan yang tak terelakkan lagi akan berubah menjadi godaan dan hasutan. Ini bukanlah kebijaksanaan.

Pada tahap ini, kalian tidak perlu berpikir. Kalian telah banyak berpikir di rumah, bukan? Ia hanya akan memanas-manasi hati. Kalian harus membangkitkan sedikit kesadaran. Pikiran yang terlalu menggebu-gebu bahkan akan membuat kalian menangis, cobalah saja. Tersesat di dalam gerbong kereta api pikiran, tidak akan menuntun kalian kepada kebenaran, ia bukanlah kebijaksanaan. Sang Buddha adalah orang yang sangat bijaksana, dia telah mempelajari cara untuk menghentikan pikiran. Dengan cara yang sama, kalian juga sedang berlatih untuk menghentikan pikiran dan tiba pada kedamaian. Jika kalian sudah tenang, maka kalian tidak perlu lagi untuk berpikir, kebijaksanaan akan muncul pada tempatnya.

Untuk bermeditasi, kalian tidak perlu berpikir lebih banyak ketimbang bertekad bahwa saat ini adalah waktunya untuk melatih pikiran dan tidak ada yang lain. Jangan biarkan pikiran bergerak ke kiri atau ke kanan, ke depan atau ke belakang, ke atas atau ke bawah.

Satu-satunya tugas kita sekarang adalah berlatih untuk memperhatikan nafas dengan penuh perhatian. Pusatkan perhatian kalian di kepala dan gerakkanlah ia ke bawah melalui tubuh menuju ke ujung kaki, dan kemudian kembali ke atas menuju puncak kepala. Arahkan kesadaran kalian ke bawah melewati tubuh, meneliti dengan kebijaksanaan. Kita melakukan ini untuk mencapai suatu pemahaman awal tentang sifat-sifat sejati tubuh ini. Kemudian meditasi barulah dimulai, dengan mengingat bahwa kali ini, satu-satunya tugas kalian adalah untuk memperhatikan nafas masuk dan nafas keluar. Jangan memaksa nafas agar menjadi lebih panjang atau lebih pendek dari biasanya, biarkan saja ia seperti apa adanya. Jangan memberi tekanan apa

pun pada nafas, biarkan ia mengalir secara seimbang, lepaskanlah dengan setiap tarikan dan hembusan nafas.

Kalian harus memahami bahwa kalian sedang melepaskan ketika kalian melakukan hal ini, tetapi di sana seharusnya tetap ada kesadaran yang tinggi. Kalian harus mempertahankan kesadaran ini, membiarkan nafas masuk dan keluar dengan nyaman. Tidak perlu memaksakan nafas, biarkan saja ia mengalir dengan mudah dan alami. Pertahankanlah tekad bahwa pada saat ini kalian tidak mempunyai tugas atau tanggung jawab yang lain. Pikiran-pikiran tentang apa yang akan terjadi, apa yang akan kalian ketahui atau lihat selama bermeditasi, bisa saja muncul dari waktu ke waktu, tetapi begitu mereka muncul, biarkan saja mereka berhenti sendiri, jangan dengan sia-sia mengkhawatirkan mereka.

Selama meditasi, adalah tidak perlu untuk memperhatikan kesan-kesan indera. Bilamana pikiran dipengaruhi oleh benturan-benturan sensasi, bilamana terdapat perasaan atau sensasi di dalam pikiran, lepaskan saja dia. Apakah sensasi-sensasi itu baik atau buruk, itu tidaklah penting. Tidak perlu membentuk apa pun dari sensasi-sensasi itu, lepaskan saja mereka pergi dan kembalilah untuk memperhatikan nafas. Pertahankanlah kesadaran pada nafas masuk dan keluar. Jangan membuat penderitaan gara-gara nafas yang terlalu panjang atau terlalu pendek, hanya perhatikan saja dia tanpa mencoba untuk mengatur atau menekannya dengan cara apa pun. Dengan kata lain, jangan melekat. Biarkan nafas berlanjut seperti apa adanya, dan pikiran akan menjadi tenang. Selanjutnya, pikiran akan secara bertahap meletakkan semuanya dan beristirahat, nafas menjadi semakin ringan dan semakin ringan, hingga ia menjadi begitu lemah seolah-olah ia tidak berada di sana sama sekali. Baik tubuh maupun pikiran akan terasa ringan dan berenergi. Dan semua yang tersisa adalah sang mengetahui yang terpusat pada satu titik. Kalian dapat mengatakan bahwa pikiran telah berubah dan mencapai suatu keadaan yang tenang.

Jika pikiran tergoda, bangkitkan perhatian penuh dan tarik nafas dalam-dalam sampai tidak ada ruang kosong lagi untuk menampung udara, lalu lepaskan semuanya hingga tak ada yang tersisa. Ikuti dengan tarikan nafas dalam-dalam yang lain sampai kalian penuh, kemudian hembuskan udara keluar lagi. Lakukan ini dua atau tiga kali, setelah itu bangunlah kembali konsentrasi. Pikiran seharusnya menjadi lebih tenang. Jika ada lagi kesan-kesan indera yang menyebabkan pikiran menjadi terpancing, ulangi langkah ini di setiap kesempatan. Sama halnya dengan meditasi berjalan. Jika pada saat berjalan, pikiran menjadi tergoda, berhentilah tanpa bergerak, tenangkan pikiran, bangkitkan kembali kesadaran diri dengan objek meditasi dan kemudian lanjutkan kembali berjalan. Meditasi duduk dan berjalan pada intinya adalah sama, berbeda hanya

pada posisi tubuh.

Kadang-kadang akan ada keragu-raguan, jadi kalian harus memiliki sati, menjadi yang mengetahui, yang secara terus-menerus mengikuti dan memeriksa pikiran yang tergoda, dalam bentuk apa pun ia. Ini artinya untuk memiliki sati. Sati mengawasi dan menjaga pikiran kita. Kalian harus mempertahankan yang mengetahui ini dan tidak ceroboh atau tersesat, tidak peduli dalam kondisi apa pun pikiran itu.

Taktiknya adalah dengan menjadikan sati sebagai pengatur dan pengawas pikiran. Begitu pikiran dipersatukan dengan sati, kesadaran diri yang baru akan muncul. Pikiran yang telah mengembangkan ketenangannya, ditahan untuk diperiksa oleh ketenangan itu, seperti seekor ayam yang dikurung di sangkarnya... si ayam tidak bisa keluar ke mana-mana, tetapi ia tetap bisa bergerak di dalam sangkar itu. Ia berjalan ke sana ke mari, tak menyebabkan masalah pada dirinya, karena ia dikurung di dalam sangkar. Begitu pula halnya dengan kesadaran yang muncul ketika pikiran memiliki sati dan dalam keadaan yang tenang, tidak akan menyebabkan masalah. Tidak ada satu pun pikiran atau perasaan yang muncul di dalam pikiran yang tenang, yang akan menimbulkan bahaya atau gangguan.

Beberapa orang tidak ingin mengalami bentuk-bentuk pikiran atau perasaan-perasaan sama sekali, tetapi ini sudah terlalu jauh. Perasaan muncul di dalam keadaan yang tenang. Pikiran mengalami bentuk-bentuk perasaan dan ketenangan sekaligus pada waktu yang sama, tanpa ada gangguan. Bila ada ketenangan seperti ini, tidak ada akibat yang membahayakan. Persoalan muncul bilamana "ayam" keluar dari "sangkarnya". Sebagai contoh, kalian mungkin sedang mengawasi nafas masuk dan keluar dan kalian melupakan diri kalian sendiri, membiarkan pikiran mengembara ke mana-mana menjauhi nafas, kembali ke rumah, pergi ke toko-toko atau ke beberapa tempat yang berbeda-beda. Bahkan mungkin sesudah setengah jam lewat, kalian tiba-tiba menyadari bahwa kalian seharusnya berlatih meditasi dan menghukum diri kalian sendiri karena tidak memiliki sati. Di sini kalian harus benar-benar waspada, karena di sinilah tempat di mana ayam keluar dari sarangnya – pikiran meninggalkan dasar ketenangannya.

Kalian harus berhati-hati dalam mempertahankan kesadaran dengan sati dan mencoba menarik kembali pikiran kalian. Walaupun saya memakai kata "menarik kembali pikiran", tetapi pada kenyataannya pikiran sebenarnya tidak pergi ke mana-mana. Selama ada sati, pikiran akan hadir di sana. Kelihatannya kalian seperti menarik kembali pikiran, tetapi sebenarnya ia belum pergi ke mana pun, ia hanya berubah sedikit. Kelihatannya pikiran pergi ke sana dan ke sini, tetapi kenyataannya perubahan terjadi tepat pada satu titik. Bila sati telah dicapai kembali, dalam sekejap kalian kembali bersama-sama dengan pikiran tanpa perlu

membawanya dari tempat lain.

Bila ada pengetahuan secara total, suatu kesadaran yang berkelanjutan dan tidak putus pada setiap saat, ini yang disebut kehadiran pikiran. Jika perhatian kalian melenceng dari nafas ke tempat-tempat yang lain, maka yang mengetahui ini akan putus. Bilamana ada kesadaran terhadap pernafasan, pikiran ada di sana. Dengan adanya nafas dan kesadaran yang berkelanjutan dan seimbang ini saja, kalian telah memiliki pikiran yang hadir di sana.

Harus ada sati dan sampajanna. Sati adalah perhatian penuh dan sampajanna adalah kesadaran diri. Kini, kalian telah menyadari nafas secara jelas. Latihan untuk mengawasi nafas ini membantu sati dan sampajanna untuk berkembang bersama-sama. Mereka berbagi pekerjaan. Memiliki baik sati maupun sampajanna adalah seperti menyuruh dua orang pekerja untuk mengangkat sebuah papan kayu yang berat. Anggap saja ada dua orang yang mencoba mengangkat beberapa papan yang berat, tetapi beratnya begitu hebat, mereka harus bekerja keras, hingga mereka hampir saja menyerah. Lalu ada orang lain, dengan maksud hati yang baik, melihat mereka dan bergegas membantu mereka. Dengan cara yang sama, bila ada sati dan sampajanna, maka panna (kebijaksanaan) akan muncul pada tempat yang sama untuk datang memberikan pertolongan. Lalu mereka bertiga akan saling membantu.

Dengan panna, maka di sana akan ada pemahaman terhadap objek-objek indera. Sebagai contoh, selama bermeditasi, objek-objek indera akan dialami, yang akan menimbulkan perasaan dan suasana hati. Kalian mungkin berpikir tentang seorang sahabat, tetapi kemudian panna seharusnya mengatasinya dengan segera. "Itu tidak masalah", "Berhenti" atau "Lupakan saja dia". Atau jika ada pikiran-pikiran tentang ke mana kalian akan pergi esok hari, dan tanggapannya adalah, "Saya tidak tertarik, saya tidak mau membebani diri saya dengan hal-hal semacam itu". Mungkin kalian mulai memikirkan orang lain, maka kalian seharusnya berpikir, "Tidak, saya tak mau terlibat". "Lepaskan saja", atau "Mereka semua tidak pasti dan tidak pernah menjadi sesuatu yang pasti". Beginilah seharusnya kalian menghadapi hal-hal seperti ini di dalam meditasi, kenali mereka sebagai "tidak pasti, tidak pasti", dan pertahankanlah kesadaran semacam ini.

Kalian harus melepaskan semua pikiran, percakapan di dalam batin dan keragu-raguan. Jangan terjebak oleh hal-hal semacam ini selama bermeditasi. Pada akhirnya, semua yang tersisa di dalam pikiran yang berada dalam bentuknya yang paling murni adalah sati, sampajanna dan panna. Bilamana ketiganya lemah, keragu-raguan akan muncul, tetapi cobalah untuk mengabaikan keragu-raguan itu secepatnya, menyisakan hanya sati, sampajanna dan panna. Cobalah untuk mengembangkan sati seperti ini hingga ia dapat dipertahankan pada setiap saat. Lalu kalian

akan memahami sati, sampajanna dan samadhi secara mendalam.

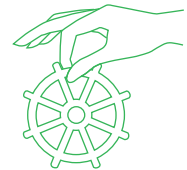
Memusatkan perhatian pada titik ini, kalian akan melihat sati, sampajanna, samadhi dan panna sekaligus. Apabila kalian tertarik kepada atau ditolak oleh objek-objek indera yang ada di luar, kalian akan mampu berkata pada diri sendiri, "Ia tidak pasti". Apa pun itu, mereka hanyalah hambatan-hambatan yang akan disapu hingga pikiran menjadi bersih. Yang seharusnya tersisa adalah sati, perhatian penuh; sampajanna, kesadaran diri yang jernih; samadhi, pikiran yang kokoh dan tidak tergoyahkan; dan panna, atau kebijaksanaan yang sempurna. Untuk sementara, hanya ini saja yang akan saya sampaikan mengenai subjek meditasi.

(Bersambung)



Sumber : "The Teachings Of Ajahn Chah", Sub
Judul : "Living Dhamma – Meditation"
Oleh : Ven. Ajahn Chah
Diterjemahkan oleh: NN

Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke :
Dharma_mangala-subscribe@yahoo.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.



Raja Wajah- Cermin

Demikian telah saya dengar pada suatu ketika, Buddha berdiam di Rajagrha di Hutan Nyagrodha. Pada suatu kejadian Bhagava dikelilingi oleh Indra, Brahma, dan para dewa lainnya. Ketika murid-muridnya melihat tubuhnya diberkahi dengan tanda-tanda dan bersinar dengan warna emas, mereka takjub dan memuji dan memujanya.

Tetapi ketika Bhagava duduk dalam sikap sempurna seperti yang lainnya, keragu-raguan muncul dari pikiran banyak bhikkhu dan beranjali, mereka berkata, "Mengapa engkau yang Terunggul duduk diantara kumpulan besar?"

Buddha berkata, "Oh bhikkhu, ini bukanlah yang pertama kali saya lebih unggul di antara yang lain. Berkalpa-kalpa yang lalu, kalpa yang tak terhitung, tak terlukiskan, tak ada banding, hiduplah di Jambudvipa seorang raja besar yang memerintah 84.000 raja-raja kecil dan 500 anak laki-laki. Diumurnya yang tua, ratu pertamanya melahirkan seorang anak laki-laki yang tubuhnya berwarna emas, rambutnya hitam, telapak tangannya terdapat tanda roda dengan 1000 jeruji, telapak kaki kirinya terdapat tanda tapal kuda, telapak kaki kanannya terdapat tanda kaki gajah, dan yang dianugerahi kebijaksanaan dan kebajikan sempurna. Anak laki-laki ini diberikan nama 'Wajah-Cermin.'

"Ketika raja sakit dan sekarat, menterinya berkata kepadanya, 'Yang

Mulia, ketika engkau melewati kesedihan ini, siapkah anakmu yang akan mewarisi tahta ini?'

Sang raja menjawab, 'Manapun anakku yang dianugerahi oleh 10 tanda. Apa 10 tanda tersebut? Tubuhnya berwarna emas dan rambutnya hitam. Telapak tangannya memiliki tanda roda, telapak kaki kanannya terdapat tanda tapal kuda, dan ketika mengenakan jubah kerajaan tidak akan kepanjangan maupun kependekan, tetapi akan sempurna di tubuhnya. Ketika dia duduk di singgasana, dia akan sempurna. Dia akan dihormati oleh para raja kecil, dan ketika istri-istri dan teman-teman melihat dia, mereka akan bersuka cita dan menunduk. Jika dia pergi ke alam para dewa, maka dewa akan menghormatinya. Dia akan membawa hujan tujuh macam permata dengan kekuatan kebijaksanaan dan kebajikan, dan dia akan mencukupi kebutuhan semua makhluk. Siapapun anak laki-lakiku yang dilahirkan oleh ratu besar dan dianugerahi dengan tanda-tanda ini akan menaiki tahta.'

Kemudian, sesuai dengan hukum ketidakkekalan, Sang Raja wafat.

"Kemudian semua pangeran dan menteri datang bersamanya untuk meyakinkan siapa di antara pangeran besar yang dianugerahi dengan tanda-tanda itu, tetapi tidak satupun diantara mereka kecuali anak termuda. Pada suatu hari di bulan penuh, di pagi hari ketika matahari terbit, para raja kecil dan para pangeran dan menteri mengangkatnya ke singgasana. Sebuah roda emas dengan 1000 jeruji, lebarnya satu yojana, muncul di timur, menyeberangi angkasa, dan berhenti di langit bagian selatan.

Kemudian pangeran berlutut dan berkata, 'Jika saya benar-benar adalah raja yang dianugerahi kebajikan, biarlah roda itu datang mendekatiku.'

Dan segera roda itu turun dari langit dan mendekatinya. Kemudian gajah berharga datang dari gunung yang harum yang ekornya terdapat cintamani. Raja itu menaiki gajah itu dan terbang di angkasa, dan setelah tengah hari telah mengintari empat benua. Dimanapun dia meletakkan kakinya di sana muncul pasir emas. Kemudian kuda indah muncul dengan rambut hitam dan ekor merah, dihiasi dengan tujuh permata. Raja menungganginya dan, pada waktu makan, dia telah mengunjungi empat benua tanpa merasa lelah. Permata indah datang dan bersinar baik siang maupun malam di lebih dari 100 tanah, dan disana turun hujan tujuh permata yang memenuhi semua keinginan. Menteri mulia muncul, membawa tujuh zat berharga dan membuat mereka tidak pernah habis. Jenderal mulia datang, menemani dan memeriksa empat tentara, dan dengan keberanian mengalahkan musuh.

"Kemudian raja berpikir, 'Hal ini karena kebajikan yang sebelumnya telah kulakukan sehingga saya dianugerahi

tujuh benda berharga. Sekarang akar kebajikan tidak boleh terpotong.'

Mandi dengan air yang harum dan mengenakan jubahnya, dia memegang wadah dupa, berlutut ke arah timur, dan berdoa, 'Oh wahai Yang Mulia yang berdiam di bagian timur, datanglah, saya mohon padamu, sesuai dengan keinginanku.'

Kemudian 20.000 Yang Mulia datang ke istana raja. Kemudian dia berdoa dengan cara yang sama ke bagian selatan, barat, dan utara, dan 20.000 Pratyekabuddha yang mulia datang ke istana raja dan masing-masing penjur. Sang raja sendiri, para pangeran, dan menteri membuat persembahkan empat kebutuhan untuk Yang Mulia. 84.000 raja-raja kecil menghormati raja pada saat mereka tiba di negeri mereka sendiri, dan membuat persembahan kepada Yang Mulia. Selama 4000 tahun, sang raja dan pangeran dan menteri membuat persembahan dan menghormati Yang Mulia. Ketika mereka meninggal, mereka terlahir diantara para dewa.

"Oh bhikkhu, saya adalah raja yang bernama Wajah-Cermin. Ayahku, Suddhodana, adalah ayahku dan ibuku Mahamaya. 500 orang Suku Sakya adalah 500 pangeran. Pada saat itu saya adalah yang terunggul dari semuanya, dan sekarang saya telah mencapai Kebuddhaan dan diberkahi dengan tanda-tanda, saya-lah yang Terunggul."

Ketika kumpulan besar mendengar perkataan Buddha, mereka percaya dan bersuka 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