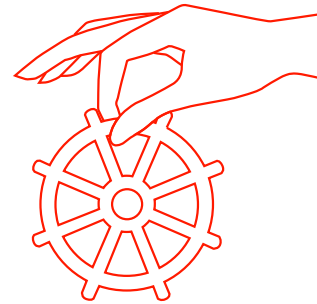


# Dharma Maṅgala

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...



**DUNIA**  
TANPA KEDAMAIAN?

**DUNIA**  
TANPA KESEMBERAN?

3.6 juta ....jumlah orang yang terbunuh dalam peperangan sejak 1990  
1.1 milyar... jumlah orang yang hidup dengan penghasilan kurang dari 1.5 S\$ setiap hari.  
91 juta... jumlah orang yang terkena akibat dari 267 bencana alam sejak 8 bulan pertama di tahun 2006  
8.4 juta... jumlah anak yang bekerja sebagai pekerja seks  
39.5 juta... jumlah orang yang terinfeksi HIV  
1 Milyar...jumlah perempuan yang dipukul, disiksa dan dipermalukan

Jauh di luar rutinitas dan kenyamanan dunia kita sehari-hari ternyata dunia di luar sana banyak memiliki realitas yang berbeda. Perang, kelaparan, bencana alam dan wabah seakan tak pernah berhenti, jauh melampaui semua kebahagiaan semu di dunia yang semula kita bayangkan. Satu tahun telah melesat lagi dan di balik semua ketidakpastian dan ketidakpastian dunia fenomena ini, kembali lagi kita diajak merenung untuk merefleksikan apa yang kita telah lakukan selama satu tahun terakhir ini.

Pertanyaan pada judul di atas tertulis dengan huruf besar di harian Strait Times yang menghadirkan bahasan edisi khusus penutup tahun. Di dalamnya terdapat sebuah interview dengan seorang

bhiksuni buddhis, Venerable Manko, seorang bhiksuni selama 20 tahun. Beliau membagi pemikirannya kepada kita untuk menutup tahun 2006 dan menyambut tahun 2007 dengan pikiran terbuka dan optimis. Seperti dikatakan olehnya bahwa memang ada banyak penderitaan dan kepedihan tetapi selain itu selalu juga ada harapan.

Tentu ada banyak pergolakan dan tragedi di dunia ini, tetapi kita tidak boleh membiarkan hal-hal itu membawa kita terpuruk. Kita harus memahami mengapa hal-hal itu dapat terjadi. Bencana alam dan wabah seperti tsunami, gempa bumi dan topan adalah hasil kerja alam dan itu semua di luar kontrol kita. Ini juga merupakan bagian dari karma kita yang tidak mau melindungi lingkungan kita. Kita dapat menolong dengan berusaha untuk terlalu banyak membunuh dan tidak merusak lingkungan. Tanam, berikan pupuk dan biarkan sesuatu untuk tumbuh.

Keegoisan kita adalah akar dari semua peperangan dan konflik. Manusia dapat serakah. Kita sering menginginkan dan mendambakan sesuatu, walaupun sesuatu itu bukan milik kita. Kita dapat juga berpusat pada diri (self-centered), kita berpikir bahwa kita lebih baik dan lebih hebat dibanding dengan yang lain. Kita tidak dapat mentoleransi perbedaan pendapat. Ini dapat membawa pada benturan-benturn. Keserakahan dan egoisme dapat menumbuhkan kebencian yang dapat membawa seseorang kepada tindakan-tindakan kekerasan.

Walaupun banyak kejadian di dunia ini memberikan kita kesedihan dan kepedihan, saya pikir dunia ini indah dan penuh harapan. Saya memiliki keyakinan bahwa sifat manusia dapat berubah. Kita datang ke dunia yang penuh harapan ini dan selama di dunia ini kita juga hidup dengan harapan bahwa dunia bahkan akan menjadi lebih baik lagi. Sebagai manusia, saya terkadang merasa sedih juga karena banyak penderitaan orang yang saya temui yang justru disebabkan oleh orang itu sendiri (self-inflicted).

Tetapi saya memilih untuk melihat pada sisi yang terang. Saya memilih untuk berkonsentrasi menolong orang melakukan hal yang sama. Saya ingin bekerja lebih keras untuk membimbing, memberi nasihat dan menolong orang menyelesaikan kerumitan-kerumitan. Ini memberikan saya kegembiraan sangat besar pada saat orang-orang yang datang ke biara dengan beban akhirnya dapat meninggalkan biara dengan senyum di wajah mereka.

Saya mendapatkan kedamaian, menyadari bahwa apa yang saya lakukan di siang hari akan menyebabkan saya tidur nyenyak di malam hari. Saya mendapatkan kedamaian, menyadari bahwa apa yang saya lakukan sekarang tidak akan memberikan saya penyesalan di masa tua saya. Kebahagiaan saya tergantung pada [kebahagiaan] saudara-saudari sesama kita. Saya mendapatkan kegembiraan pada saat saya melihat semakin sedikit orang yang

menderita.

Melihat balik tahun 2006, banyak hal membuat saya bahagia juga. Ekonomi [di Singapura] makin membaik. Banyak singaporean yang pergi ke luar negeri karena talenta mereka dibutuhkan. Saya juga gembira pemerintah telah menghapus rancangan EM3 untuk siswa yang lemah yang telah memberikan tekanan berat kepada anak-anak dan orang tua. Saya juga gembira mendengar pemerintah Singapura mengumumkan lebih banyak benefit kepada pasien-pasien dengan penyakit kronis. Banyak dari mereka yang memerlukan pertolongan.

Melihat hilangnya hidup ribuan orang karena bencana dan kecelakaan memberikan saya sebuah kesedihan besar tetapi saya mencoba untuk tidak tinggal di dalam kesedihan. Saya harus bergerak memberi pertolongan. Bagaimana kita dapat menolong? Apa yang dibutuhkan oleh korban dan mereka yang lolos dari bencana? Kita hanya perlu terus maju ke depan.

Dalam ceramahnya di pusat konferensi internasional perserikatan bangsa-bangsa di Geneva, Venerable Master Hsing Yun menekankan empat prinsip Buddhis yang diperlukan untuk mencapai keharmonisan dan kedamaian dunia.

Yang pertama adalah toleransi. Jika sesama manusia saling menolong satu sama lain, memberikan ruang satu sama lain dan melatih untuk memahami dan toleransi maka akan dihasilkan sebuah kedamaian. Yang kedua kita harus menemukan 'tanpa diri' dan memecahkan kungkungan diri karena 'diri' ini sebenarnya tidaklah nyata. Ia dapat dipecahkan dan selalu berubah. Yang ketiga adalah keseimbangan. Kita semua tinggal di bumi yang sama ini. Kita harus memperlakukan semua orang dengan seimbang. Dengan begini, kedamaian akan muncul.

Akhirnya, welas asih. Jika kita melakukan sesuatu dari welas asih yang murni, tanpa ekspektasi atau pengharapan maka kita akan membawa perdamaian. Saran saya kepada semua orang di tahun 2007 adalah: jangan biarkan keputusan atau kekecewaan melemahkan anda, jangan serakah, praktik-kan welas asih dan jaga kaki anda untuk tetap berpijak di bumi.

Dirangkum dari harian Strait Times edisi laporan khusus, sabtu 23 December 2006



[Redaksi]

Alasan mengapa saya menjelaskan hal ini dengan sangat mendetail adalah karena banyak orang yang datang bertanya kepada saya tentang bagaimana mereka sebaiknya merespon ketika mereka dimohon untuk memberikan ajaran. Mereka mungkin dimohon untuk memberikan ajaran, menyelenggarakan sebuah kuliah atau memimpin sebuah grup, tetapi mereka tidak mengetahui bagaimana untuk merespon permohonan tersebut. Di sini, anda akan mendapatkan sebuah 'checklist' yang lengkap bagi anda untuk menemukan jawaban apa yang dapat anda berikan ketika mendapatkan permohonan tersebut.

Guru besar Tибetan yang Agung, Lama Tsongkhapa, mengatakan bahwa dalam kasus pelanggaran sekunder kedua, "mengikuti pikiran nafsu keinginan", terdapat kemungkinan besar kita berada dalam situasi di mana dorongan untuk mengikuti nafsu keinginan ini begitu kuat. Beliau berkata bahwa karena penyebab inilah, pelanggaran kedua tersebut amat dekat dengan kita. Hal ini terjadi dengan mudah, tidak perlu banyak usaha agar pelanggaran ini terjadi. Jadi, kita perlu untuk amat sangat berhati-hati dengan pelanggaran ini. Terhadap pelanggaran, yang mana karena sesuatu hal, bersifat lebih rumit, seperti pelanggaran ketujuh ini, kita memiliki banyak faktor yang memberikan dukungan. Di sini, beberapa kondisi harus hadir supaya terjadinya sebuah pelanggaran.



Saya telah menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pelanggaran tambahan ini sungguh-sungguh memperkaya dan mempermudah kehidupan kita. Saat mendengar pelajaran ini untuk pertama kalinya, mungkin akan timbul kesan seperti halnya malahan bertentangan [jadinya malah mempersulit hidup kita]. Ada banyak hal yang harus dipelajari dan bahkan mungkin sedikit sulit untuk dikerjakan. Namun, sila-sila ini mencakup segala aspek praktis dalam hidup. Misalnya kita diundang untuk minum kopi di rumah seseorang, atau diundang makan siang, dan harus menjawabnya. Berbagai hal ditawarkan kepada kita dan kita harus menjawabnya dengan cara yang baik. Dengan mempelajari dan mengenal sila-sila tambahan ini, kita tidak perlu menanyakan nasihat orang lain untuk masalah ini. Kita menjadi tahu untuk menjawab pertanyaan 'haruskah saya menerima undangan ini atau tidak?'. Kita dapat menimbang-nimbang keputusan kita dengan dasar pengetahuan Ikrar Bodhisattva.

Ketika kita diberi sesuatu, kita tidak perlu menanyakan orang lain apakah kita perlu menerimanya atau tidak. Kita akan dapat memberikan jawaban yang benar-benar dapat dipercaya atas pertanyaan-pertanyaan kita sendiri.

Hal ini mengakhiri penjelasan tujuh pelanggaran sekunder pertama ikrar Bodhisattva yang berkaitan dengan kesempurnaan kemurahan hati .

II. Sembilan Ikrar yang berkaitan dengan Kesempurnaan Disiplin Moral (Skt: Sila) Ikrar 8 sampai dengan ikrar 16

Selanjutnya, ada sembilan sila/ikrar Bodhisattva sekunder yang berkaitan dengan kesempurnaan disiplin moral. Lama Tsongkhapa menjelaskan dengan sangat mendetail tentang hal ini. Beliau menjelaskan bahwa tujuh perbuatan negatif, empat diantara mereka

# Ikrar Bodhisattva

Sambungan

adalah aktivitas verbal/ucapan sedangkan tiga yang lain adalah tindakan fisik. Beliau juga mengindikasikan kondisi di mana Bodhisattva diperbolehkan untuk melakukan perbuatan yang merugikan tersebut, tanpa menciptakan karma negative.

Beberapa orang cenderung untuk berpikir bahwa para Bodhisattva dapat berbuat apa saja dan mereka tidak memiliki aturan untuk dipatuhi. Bagian dari bab tentang sembilan ikrar sekunder dari ikrar bodhisattva menjelaskan dengan sangat mendetail kondisi di mana Bodhisattva dapat melakukan hal-hal yang secara umum dipandang sebagai berbahaya. Contohnya, pandang salah satu dari tiga aktivitas fisik yang berbahaya- mengambil barang yang tidak diberikan, yaitu mencuri. Dalam kondisi dan lingkungan apakah seorang Bodhisattva dapat mengambil barang-barang yang tidak diberikan? Kita lihat bahwa instruksi utama di sini adalah, pada setiap saat, suatu masalah mempertimbangkan antara manfaat/keuntungan dan kerugian, bukan bagi sang pelaku (Sang Bodhisattva), melainkan bagi orang/makhluk lain, yaitu sang obyek yang terlibat.

Kriterianya selalu tingkatan manfaat bagi orang lain dalam rangka usahanya melangkah di jalan spiritual untuk bergerak maju menuju ke-Buddha-an.

Pada dasarnya, hanya para guru agung yang memiliki perkembangan spiritual yang sangat tinggi yang dapat melakukan tindakan yang berbahaya jika tindakan tersebut akan memberikan manfaat bagi makhluk lain. Dalam melakukan hal tersebut, mereka tidak melakukan kesalahan apapun, karena mereka cukup bijaksana untuk menganalisa situasi dan membuat keputusan yang tepat. Terlebih lagi, mereka terbebas dari motivasi egoistik dan kepentingan diri sendiri. Jadi, kita mengacu kepada seorang Bodhisattva sejati dan bukannya seseorang yang hanya sekedar memegang ikrar bodhisattva!

Tingkatan perkembangan spiritual apakah yang diperlukan bagi seorang Bodhisattva agar boleh melakukan tindakan berbahaya tertentu demi kepentingan makhluk lain? Lama Tsongkhapa tidak memberikan indikasi yang jelas tentang hal ini dalam komentar beliau. Teks lain juga tidak menjelaskan tahapan atau jalannya. Berdasarkan ajaran yang saya terima dari guru saya, Geshe Ngawang Nyima, suatu hal yang logis untuk menyimpulkan bahwa seorang Bodhisattva yang telah berada dalam Jalan Persiapan [Path of Preparation] (tahapan kedua dari lima tahap/jalan Mahayana [Jalan penghimpunan (path of accumulation), Jalan Persiapan (Path of Preparation), Jalan Penglihatan (Path of Seeing), Jalan Meditasi (Path of Meditation), Jalan Tidak Belajar Lagi (Path of No More Learning)], telah mencapai sebuah tingkatan perkembangan spiritual yang boleh melakukan tindakan yang tampaknya berbahaya.

Dari kesembilan pelanggaran sekunder dari ikrar Bodhisattva yang berkaitan dengan praktik kesempurnaan disiplin moral, tiga ikrar pertama berkaitan dengan makhluk lain, tiga ikrar berikutnya berkaitan dengan diri sendiri, dan tiga ikrar terakhir berkaitan dengan diri sendiri maupun makhluk lain.

8. Tidak menolong mereka yang telah mematahkan aturan disiplin moral  
Tidak menolong mereka yang telah mematahkan aturan disiplin moral adalah pelanggaran pertama dari tiga sila sekunder yang berkaitan dengan orang lain.

Dalam teks akar Chandragomin, ikrar ini adalah baris terakhir dari bait ke 10 – “memandang rendah mereka yang tidak bermoral” atau memandang rendah mereka yang telah mematahkan sila mereka.

Pertama-tama, kita perhatikan sang obyek. Mereka yang telah mematahkan aturan-aturan disiplin moral berasal dari dua kelompok makhluk. Kelompok pertama adalah kelompok para makhluk yang hampir tidak pernah mempraktikkan etika sama sekali. Kelompok ini terdiri dari mereka yang menjalani cara hidup yang kasar atau barbar. Kelompok yang kedua terdiri dari orang-orang yang telah mengambil ikrar atau aturan disiplin moral dan kemudian telah mematahkannya.

Berikut, kita perhatikan tindakannya. Jika seseorang, yang berasal dari salah satu kelompok di atas (makhluk yang kasar secara umum atau orang-orang yang telah mematahkan ikrar mereka), meminta maaf kepada kita dan kita menolak untuk menerima permintaan maafnya karena kemarahan, kebencian, atau dendam, kita melakukan pelanggaran sekunder ini.

Dalam konteks ini, ‘makhluk yang kasar’ tidak hanya merujuk kepada manusia, melainkan juga ke semua makhluk. Berkaitan dengan hal ini, dalam karyanya berjudul “Landasan Bodhisattva”, YM Asanga mengatakan bahwa, “ Mereka adalah para makhluk yang membawa banyak sifat-sifat negatif dalam dirinya dan memiliki banyak penyebab penderitaan dalam arus kesadarannya”

Ketika makhluk yang negatif tersebut hendak untuk memperbaiki dirinya, meminta maaf kepada kita, dan memohon bantuan, tetapi kita mengacuhkannya dan menolak untuk menolong mereka, karena kemarahan, niat jahat, atau dendam, kita melakukan pelanggaran dengan emosi pengganggu.

Jika kita tidak menerima permintaan maaf mereka dan tidak menolong mereka karena kemalasan yang umum, atau keletihan, kita melakukan pelanggaran tanpa emosi pengganggu.

Secara umum, lupa melakukan sesuatu tidak dianggap sebagai sebuah pelanggaran. Hal ini juga berlaku untuk semua pelanggaran sekunder yang dijelaskan sebelumnya. Ketika kita hanya tidak memikirkannya, atau kita lupa, kita tidak benar-benar melakukan suatu pelanggaran.

Dalam kasus ini, terdapat juga sebuah kemungkinan bahwa kita tidak hanya lupa untuk menerima permintaan maaf tersebut, tetapi juga lupa bahwa menerima permintaan maaf adalah termasuk praktik Bodhisattva. Jadi kita melakukan suatu pelanggaran tanpa emosi pengganggu.

Kita mempunyai alasan atau kesempatan ketiga untuk membuat sebuah pelanggaran tanpa emosi pengganggu. Kasus pertama adalah karena kemalasan, kasus kedua, seperti dalam semua kasus, adalah karena kelelahan, dan kasus ketiga adalah karena kita lupa menerapkan latihan Bodhisattva.

Ada beberapa pengecualian untuk aturan ini. Pengecualian diperkenankan jika

- Kita memiliki alasan-alasan untuk yakin bahwa merupakan suatu hal yang baik bagi orang yang meminta maaf tersebut untuk diabaikan untuk sementara waktu, karena hal ini akan memberikan dia sebuah pelajaran tambahan;
- Hal ini lebih baik bagi sejumlah besar orang, bagi mayoritas, bahwa kita tidak menerima permintaan maaf;
- Penerimaan permintaan maaf akan bertentangan dengan aturan Vinaya.

9. Tidak berlatih demi keyakinan orang lain  
Pelanggaran sekunder ke sembilan adalah 'tidak berlatih demi keyakinan orang lain', sebagaimana tertulis dalam bait ke sebelas dalam teks karya Chandragomin.

Secara umum, pelanggaran ini terjadi jika kita menolak untuk mengajari seseorang sebuah bagian Dharma tertentu yang diminta dari kita. Misalnya, ketika kita mengajari seseorang yang melaksanakan aturan Vinaya, kita perlu memperhatikan aturan Vinaya tersebut, misalnya tidak makan lagi setelah jam makan siang. Jika kita tidak memperhatikan aturan-aturan yang demikian ketika kita sedang mengajar atau kita menolak memberikan suatu ajaran tertentu, kita melakukan pelanggaran ini.

Contoh lainnya adalah menolak untuk memberikan ajaran tentang latihan-latihan tingkat awal seperti mentaati aturan Vinaya atau berlatih mentaati salah satu dari ikrar untuk pembebasan individu [Dalam Tibetan Buddhism, ada 7 jenis ikrar pembebasan individu untuk 7 jenis tingkatan praktisi, yaitu Sila untuk bhikshu, Bhikshuni, Samanera, Samaneri, Samaneri tingkat lanjut, Upasaka, dan Upasika]], dengan pemikiran bahwa kita mengikuti latihan-latihan

tingkat lanjut, seperti latihan-latihan dalam Mahayana. Suatu hal yang penting bagi orang-orang untuk menerima ajaran-ajaran pada tingkat yang mereka inginkan. Jadi bukannya terserah kita untuk menilai dan mengatakan, "Saya tidak ingin mengajarkan hal ini."

Jika kita menolak memberikan ajaran yang diminta karena kemalasan atau keletihan, kita melakukan sebuah pelanggaran tanpa emosi pengganggu.

Jika kita pandang pada sebuah situasi yang praktis, hal ini menjadi jelas. Bayangkan sebuah situasi di mana kita mengajar kepada sekelompok orang. Pertama-tama, suatu hal yang penting bahwa kita memperkuat keyakinan yang telah dimiliki orang-orang tersebut dan tidak menghancurkannya. Jika orang-orang yang mendengarkan ceramah kita menjalankan suatu latihan tertentu, yaitu salah satu ikrar pembebasan individu, misalkannya sekelompok bhikshu, kita perlu mengetahui bahwa para bhikshu tidak diperkenankan untuk makan setelah jam makan siang. Kita perlu memperhatikan aturan-aturan Vinaya ketika kita mengajar. Kita harus mengakui aturan-aturan ini, menghargainya, dan menyatukannya ke dalam ceramah kita, dengan menunjukkan betapa pentingnya peraturan-peraturan tersebut. Walau bagaimanapun, peraturan-peraturan tersebut merupakan suatu hal yang penting bagi orang-orang yang sedang kita ajar tersebut, bahkan jika kita sendiri tidak mengikuti aturan-aturan tersebut dan aturan-aturan tersebut tidak termasuk dalam ikrar Bodhisattva. Selama pelajaran, jika kita mengatakan bahwa aturan-aturan tersebut tidak penting karena mereka tidak terdapat dalam ikrar Bodhisattva, kita melakukan pelanggaran ini. Jika pelanggaran ini dilakukan karena kesombongan, maka ini adalah pelanggaran dengan emosi pengganggu.

Jika kita lupa memberikan anjuran-anjuran demikian hanya karena kita lupa, karena kita tidak terpikir tentang fakta bahwa orang-orang tersebut harus mentaati ikrar atau vinaya tersebut, maka hal ini adalah pelanggaran tanpa emosi pengganggu.

Dalam kasus ini, ada aspek lain yang saya ingin tekankan. Untuk menjadi pengikut Mahayana, tidak cukup untuk mempraktikkan hanya ajaran Mahayana. Menjadi pengikut Mahayana, kita harus mencoba melakukan hal yang terbaik bagi makhluk lain. Jika beberapa makhluk tertentu lebih cocok diberikan ajaran Hinayana, seorang Bodhisattva harus dapat memberikan ajaran Hinayana tersebut kepada mereka. (Bersambung)



Catatan :  
Penjelasan tentang 18 Ikrar Utama dan 46 Ikrar Sekunder oleh Dagpo Lama Rinpoche, dan untuk Teks Dua Puluh Bait Ikrar Bodhisattva karya YM Chandragomin



Meditasi  
Pernapasan Anapanasati

# Petunjuk Ke Dalam Pelaksanaan Kammattana

Oleh: Kassapa Thera

Bab 2  
Isyarat Dan Ringkasan

## TEMPAT YANG SESUAI UNTUK BERLATIH MEDITASI INI

Suara ribut dan bunyi-bunyi adalah sangat bertentangan dengan Anapanasati. Ribut-ribut mengganggu dan menggelisahkan pikiran yang telah terlatih dan terkekang. Maka itu jauhkanlah diri dari tempat-tempat yang biasa digunakan sehari-hari. Tempat yang sunyi dalam hutan sangat cocok untuk berlatih. Kitab-kitab menganjurkan tiga macam tempat yang sesuai untuk berlatih meditasi ini:

Hutan, kira-kira seribu langkah dari dalamnya hutan, Di bawah pohon yang rimbun di tempat yang sunyi, Tempat-tempat yang sepi seperti di gunung, lembah yang terlindung, gua batu, perkuburan, rimba, padang rumput, dan sebagainya.

Hutan adalah yang paling sesuai untuk musim panas, untuk orang-orang yang tenang dan orang-orang yang wataknya tumpul yakni orang-orang yang belum mengerti atau menghargai bekerjanya hukum Sebab dan Akibat dalam lapangan moral. Tempat di bawah pohon rimbun adalah terbaik bagi orang-orang yang gelisah atau yang wataknya pemarah (*dosacarita*). Tempat sepi yang terlindung dari hujan sangat menguntungkan bagi orang-orang yang perasaannya halus dan juga bagi orang-orang yang gugup dan tak mantap, orang-orang yang periang dan orang-orang yang berwatak kehawa-napsuan (*ragacarita*).

## SIKAP DUDUK DALAM MEDITASI INI

Kaki kiri disilang di atas paha kanan dan kaki kanan di atas

paha kiri; sikap duduk dengan salah satu paha sedikit membengkok sebab saling mengikat (urubandha asana) adalah paling disenangi para Kuno di zaman dahulu. Kalau sudah menjadi biasa sikap duduk ini amat kuat dan dapat dipertahankan dengan lama dengan punggung tegak lurus dan pernapasan tidak terhalang. Kalau sudah menjadi biasa sikap ini bahkan akan amat menyenangkan.

#### CARA MENGATASI KESULITAN-KESULITAN DALAM LATIHAN

Dalam latihan-latihan Meditasi ini mungkin akan timbul kesulitan-kesulitan yang dapat ditanggulangi dengan cara-cara seperti berikut:

Dengan mempelajari kesulitan-kesulitan itu (uggaha).  
Bertanya tentang apa yang tak dimengerti (paripucchā).  
Merenungkan Tanda atau Objek dari Meditasi (upatthana).

Mengalami Jhana penuh (appana).

Merenungkan sifat-sifat dari pokok Meditasi dan mengenali taraf-taraf latihan melalui apa yang dialami (lakhana).

#### IKHTISAR dari LATIHAN-LATIHAN

Pelaksanaan latihan Meditasi Anapanasati ini adalah terdiri dari delapan tingkat, yaitu:

- Menghitung Masuk dan Keluarnya Napas (ganana)
- Mengikuti Napas dan Pikiran (anubandhana)
- Kewaspadaan atas Sentuhan Napas di pintu hidung (phusana)
- Menempatkan Pikiran atas Objek Meditasi (thapana)
- Menyadari Sifat Tak-tetap Napas (sallakkhana)
- Penyadaran Sang Jalan (vivatta)
- Penyadaran akan Pembunuhan (parisuddhi)

Refleksi: Melihat kesemuanya berulang-ulang (patipassana)

Buku ini tidak bermaksud hendak mengolah 4 Tingkat yang belakangan dan Latihan Meditasi Anapanasati (yaitu Tingkat 5-8). Tiap tingkat membawa pada tingkat berikutnya dan sesudahnya menyempurnakan Tingkat IV sang yogavacara menjadi 'Seorang Yang Telah Mencapai Tinggi' sebab ia telah mencapai keadaan luhur daripada JHANA dan dengan demikian mampu 'menghasilkan fenomena-fenomena yang berkekuatan' bilamana dan kapan saja kehendaknya.

Kemajuan lebih lanjut dalam Empat Tingkat lebih tinggi akan memimpinnya pada Kearahatan dan Keheningan Nirwana. Empat tingkat lebih tinggi itu adalah berurusan dengan Sang Jalan (Magga) dan murni Ultra-duniawi (ultra-mundano). Si yogavacara akan merasa bahwa usahanya dalam mencapai Yang-Ultra-Duniawi akan lebih berbuah kalau lebih dulu dia memperkembangkan diri dan mencapai

setinggi mungkin 'yang-duniawi' (the mundano), atau dengan perkataan lain, kalau lebih dulu dia menyempurnakan dan mencapai setinggi mungkin hasil daripada latihan-latihan Empat Pertama Meditasi Anapanasati ini.

Para ahli dimensi keempat yang sangat dikejar-kejar tetapi yang amat membingungkan, bisa mencapai Yang-Ultra-Duniawi kalau kepada mereka ditunjukkan, lalu dimengerti cara serta jalannya dan kalau mereka mengerti pula betapa sia-sianya 'yang duniawi' itu.

#### Bab 3

##### Mulai Bekerja

#### CARA MULAI

Sesudah makan dan istirahat untuk menghilangkan rasa mengantuk, sesudah membersihkan badan, rambut, kuku, kumis, sesudah menukar pakaian bersih, setelah membelakangkan pikiran-pikiran yang mengganggu antara lain: perniagaan, penyakit, keluarga, kekuatiran, keraguan maka pergilah si yogavacara menyendiri ke tempat yang telah dipilihnya dan duduklah ia menghadap ke Timur: dikirmnya itikad-baiknya (metta) kepada semua makhluk-makhluk; yang tinggi dan yang rendah, yang besar dan kecil, yang jauh dan dekat, yang kelihatan dan tak-kelihatan. Dijauhkannya rasa sombong dan kehayalan, dengan penuh rasa cinta kasih, tenang, yakin dan bakti direnungkannya tentang Sang Trimustika, yaitu Sang Maha Terberkah, Hukum Hyperkosmis, Himpunan Para Arahat lalu masuklah ia ke dalam Perlindungannya.

#### MENGENANG PERINCIAN LATIHAN

Kini diingatnya kembali semua yang telah dipelajarinya tentang latihan latihan Anapanasati -keagungannya, kebesarannya, tingkat-tingkatnya dan hasil-hasil yang akan dicapainya. Diingatnya apa yang disabdakan Sang Maha Terberkah mengenai pelaksanaan latihan-latihan ini: "O Bhikkhu-Bhikkhu jika seseorang yang telah diterima ke dalam Persaudaraan ini, karena takut akan proses kehidupan, lalu berlatihlah ia Anapanasati untuk jangka waktu yang singkatpun, maka O Bhikkhu-Bhikkhu, dia sudah berdiam dalam meditasi, ia sudah berbuat sesuai ajaran kuno yang baik, ia telah menjalankan apa yang telah dijalankan Tathagata, dia sudah memakan 'buah yang baik' - jika demikian besarnya berkahnya bila dilaksanakan dalam jangka waktu singkat, maka betapa besar-berkahnya bila dilaksanakan dalam jangka waktu yang panjang".

#### OBJEK PENDAHULUAN DARI PADA MEDITASI

Walaupun si yogavacara bermeditasi atas pernapasan dengan memperhatikan cepat atau perlahan, panjang atau pendeknya napas, namun yang menjadi Objek Pendahuluan

(Parikama Nimitta) adalah Pintu-Hidung, yakni di antara ujung hidung dan bibir atas. Pada pintu-hidung inilah dirasakannya 'pukulan' daripada napas dan pada itulah dia memutuskan perhatiannya.

#### Bab 4

#### Anapanasati Tingkat I (Menghitung Tarikan Napas)

Dalam tingkat ini latihan mulai dihubungkan dengan hitungan. Dalam bathinnya si yogavacara menghitung 'satu' ketika ia menarik napas, 'dua' ketika ia mengeluarkan napas dsb. Janganlah dia menghitung kurang dari lima, atau lebih dari sepuluh. Hendaknya ia memilih satu seri hitungan tertentu, yaitu diantara 5 dan 10 seri hitungan yang mana harus dipergunakannya seterusnya. Setelah sampai pada ujung seri hitungan yang dipilihnya, dia mulai lagi dari 'satu', dan seterusnya.

#### HITUNGAN PAK TANI

Hitungan yang kurang dari 5 akan mengganggu sebab di situ tak terdapat cukup ruang antara satu seri hitungan dengan seri berikutnya, seperti menghitung banyak sapi-sapi dalam kandang yang kecil. Sedangkan hitungan yang lebih dari 10 akan mengalihkan perhatian dari napas kepada hitungan itu sendiri. Sebaliknya kalau si yogavacara tidak berpegang pada satu seri hitungan tertentu maka pikirannya akan dirongrong keraguan.

Pada tahap permulaan biarlah hitungan itu terjadi pada setiap ujungnya napas, yaitu dengan mencatat dalam bathinnya 'satu' di ujungnya tarikan napas, 'dua' di ujungnya pengeluaran napas dst, seperti seorang petani yang menghitung takaran beras setiap kali ia menuangkan isinya barulah ia menghitung.

#### HITUNGAN GEMBALA SAPI

Kemudian, setelah mahir dengan cara hitungan di atas, kini biarlah hitungan itu terjadi pada permulaan tiap tarikan dan pengeluaran napas. Seperti seorang gembala menghitung sapi-sapinya ketika sapi-sapi itu memasuki atau keluar dari kandang. Untuk pelaksanaan ini si yogavacara berkonsentrasi atas Pintu Hidungnya (dvara) dan di sanalah dia menghitung, kenapa harus demikian? Sebab dalam tahap ini kalau dia mengikuti napas terlalu ke dalam/jauh pikirannya akan berbelok oleh spekulasi atas proses lahiriah daripada pernapasan dan dengan demikian gagallah latihan itu.

Dengan demikian, dalam tahap pendahuluan ini hendaklah si yogavacara berkonsentrasi pada Pintu-Hidungnya, hanya di situ saja, terus-terus sampai sempurna, sebab di sinilah permulaan dari latihan-latihan tanpa hitungan yang akan menyusul.

#### BERAPA LAMA BERLATIH DENGAN HITUNGAN

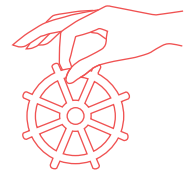
Beberapa lamakah harus si yogavacara berlatih dengan memakai hitungan? Dia harus berlatih demikian lamanya sehingga tanpa bantuan hitungan dia bisa berkonsentrasi pada napasnya. Berapa lama latihan ini harus diteruskan adalah tergantung sepenuhnya pada si yogavacara sendiri -mungkin dalam beberapa menit, jam, hari, atau berapa tahun pun.

#### JANGANLAH NAPAS DIHALANG-HALANGI

Baik dalam tahap ini maupun dalam tahap-tahap yang lalu, janganlah pernapasan dibuat-buat, dipaksa-paksakan, ataupun ditahan-tahan. Dengan seri hitungan yang kedua ini napas akan menjadi cepat dengan sewajarnya. CATATLAH DALAM BATHIN MENCEPAT ATAU MELAMBATNYA NAPAS ITU SAJA. (Bersambung)



"Walau tujuan luhur: mementingkan tetanggamu, Namun janganlah tujuanmu sendiri diabaikan; Demi tujuanmu sendiri biarlah dalam dirimu bergelora semangat bila tujuanmu dimengerti sudah". (Dhammapada 166, terjemahan Soma Thera)



#### 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](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](mailto: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.



Bhagava meletakkan tusuk gigi di tanah dan sebuah pohon tiba-tiba muncul dengan cabang dan dedaunan menyebar sepanjang 500 yojana dan bunga yang mekar sebesar roda kereta. Dari bunga muncul berbagai macam buah-buahan sebesar kontainer galon. Akar, cabang, dan daun dari pohon tersebut memuat 7 jenis perhiasan yang bersinar dan memancarkan berbagai macam warna, lebih terang daripada matahari dan bulan. Ketika seseorang memakan buah itu rasanya lebih lezat daripada makanan para dewa dan aromanya sangat wangi. Ketika daun dan cabangnya ditiup angin sepoi-sepoi, suara Dharma terdengar. Semua yang melihat pohon ini mencapai pikiran yang penuh keyakinan dan ketika Buddha mengajarkan mereka Dharma, Batin mereka menjadi tenang, mereka memperoleh buah, dan banyak di antara mereka yang memperoleh kelahiran di antara para dewa.

Keesokan hari ketika Raja Udrayana memberikan persembahan kepada Buddha muncul di salah satu sisi Buddha dua gunung permata yang megah yang dihiasi dengan mutiara berharga, warna-warni yang berkilauan, muncul pohon cantik, bunga, dan buah jika seseorang mendengarkan, suara yang merdu akan terdengar. Dipuncak sebuah gunung muncul buah-buahan yang lezat dengan seratus rasa yang berbeda dan semua orang yang memakannya akan bergembira. Di puncak gunung yang lain tumbuh rumput yang lembut dan segar dan binatang-binatang memakannya hingga puas. Ketika Buddha mengajarkan Dharma batin semua orang terbebaskan, mereka memperoleh batin pencerahan, mereka terlahir diantara dewa-dewa tingkat tinggi yang tak terhitung.

Keesokan harinya Raja Socinadi membuat persembahan kepada Buddha dan murid-muridnya. Ketika Buddha membersihkan mulutnya setelah makan, airnya jatuh ke tanah, Muncul sebuah danau permata yang lebarnya 200 yojana dan dihiasi tujuh macam permata yang bersinar dengan berbagai warna. Danau tersebut dilapisi oleh warna biru, kuning, merah, putih, dan berbagai warna teratai sebesar roda kereta yang bersinar meliputi cakrawala. Semua yang melihat danau permata ini takjub dan senang, dan mereka memujinya. Ketika Buddha mengajarkan Dharma dan orang-orang mengerti, beberapa memperoleh orang mencapai batin pencerahan, beberapa memperoleh buah dan terlahir sebagai dewa, dan yang berbuat kebajikan tak terhitung jumlahnya.

Keesokan harinya Raja Indravarma membuat persembahan. Buddha membuat delapan aliran air mengalir dari dan ke danau permata. Dari suara aliran air muncul berbagai suara ajaran Dharma, 5 Kekuatan, 7 Aspek Bodhicita, 8 Jalan Mulia, 3 Pintu Kebebasan, 6 Kekuatan Gaib, 6 Paramita, Cinta kasih, Welas asih, dan 4 Kemuliaan



# Memuji Berkat Bhikkhu

(Sambungan)

Tanpa Batas, beberapa memperoleh buah kebuddhaan dan banyak yang memperoleh keinginan untuk lahir diantara para dewa dan mengumpulkan kebajikan.

Keesokan harinya Raja Brahmadata membuat persembahan. Dari wajah Buddha bersinar warna emas yang menyinari beribu-ribu maha-ribu semesta. Cahaya ini menghilangkan tiga racun dan lima halangan dari semua makhluk hidup dan batin dan tubuh mereka menjadi tenang secara keseluruhan seperti seorang bhiksu mencapai dhyana ketiga. Terdapat orang yang tak terhitung banyaknya yang membangun pikiran pencerahan sempurna ketika Bhagava mengajarkan Dharma dan banyak yang terlahir diantara para dewa dan berbuat kebajikan.

Keesokan harinya Licchavis membuat persembahan dan Buddha membuat semua mengetahui pikiran masing-masing. Ketika orang telah mengerti kebajikan dan ketidakbajikan masing-masing, semua dipenuhi dengan kebahagiaan dan menyetujui dan memuji kebajikan Bhagava. Ketika dia mengajar mereka Hukum tertinggi dan mereka mengerti, makhluk hidup yang tak terhitung menginginkan dan mendapatkan pencerahan sempurna, memperoleh teman-teman, dan berharap untuk lahir diantara para dewa.

Keesokan harinya suku Sakya membuat persembahan dan Buddha merubah semuanya menjadi Cakravartin, masing-masing memperoleh tujuh barang berharga, 1000 anak, dihormati oleh pengikut raja dan semua bangsawan. Ketika semua orang senang dan takjub, Bhagava menjelaskan kepada mereka perbedaan dari Dharma. Batin semua orang menjadi tenang, dan terdapat makhluk hidup yang tak terhitung jumlahnya membangun batin pencerahan sempurna, memperoleh buah, dan terlahir kembali diantara para dewa dan manusia.

Keesokan harinya Indra mempersiapkan sebuah singgasana singa dan ketika Buddha telah duduk, Indra membuat persembahan di tangan kiriNya dan Brahma membuat persembahan di tangan kananNya sedangkan sekelompok Indra tetap diam. Buddha menekan singgasana singa dengan tangan kananNya, dan dari singgasana itu muncul suara seperti raungan gajah dan lima raksa yang memukul tempat duduk keenam guru berpandangan-salah itu menjadi hancur. Vajrapani muncul dan mengacungkan ujung vajranya, yang dikobari api kepada keenam guru itu. Dalam ketakutan, mereka melompat ke dalam air dan meninggal. Kemudian 90.000 pengikutnya datang kepada Buddha dan memohon untuk menjadi bhiksu. Ketika Buddha berkata, "Selamat Datang," rambutnya dicukur dan mereka menjadi bhiksu. Ketika Buddha mengajarkan mereka Dharma, semua kekotoran batin terhenti, mereka terbebaskan dari kekotoran batin secara keseluruhan, dan mereka menjadi arahat. Ketika Buddha membawa 84.000 sinar dari pori-pori kulitnya dan bersinar memenuhi cakrawala. Di setiap

sinar muncul sekuntum teratai, dan di setiap teratai muncul seorang Buddha dan muridnya mengajar Dharma. Ketika kumpulan besar melihat ini, mereka bermudita dan berseru, "Betapa beruntungnya kami melihat keajaiban yang telah diciptakan oleh Bhagava!" Ketika Buddha telah mengajarkan mereka Dharma, beberapa membangkitkan batin penerangan sempurna, beberapa mendapatkan buah, beberapa berkeinginan terahir kembali sebagai manusia atau dewa, dan terdapat orang yang berbuat kebajikan tidak terhitung.

Keesokan harinya Raja Brahma membuat persembahan untuk Bhagava dan murid-muridnya, dan Buddha memproyeksikan sebuah sorotan cahaya yang terang sejauh alam Brahma. Sinar itu menyinari seluruh cakrawala dan bumi. Semua orang yang melihatnya mendengar kata-kata Buddha dan mendapatkan berkah.

Keesokan harinya Empat Maharajas yang Mulia memberikan persembahan dan seluruh kumpulan melihat tubuh Sang Bhagawan memperbesar tubuhnya ke seluruh alam Maharajas dan mengisi seluruh alam sejauh batasan Samsara. Dari tubuhnya memancar cahaya cemerlang dan semua yang melihatnya, mendengarkan Dharma, bersuka cita dan percaya.

Keesokan harinya, Anathapindika memberikan persembahan dan Bhagawan duduk di atas singasana Singa yang tak tampak, namun, cahaya yang cemerlang memancar dan ketika Dharma dibabarkan dengan suara merdu, semuanya mendengarkan dan memperoleh berkah.

Keesokan harinya Pangeran Canda memberikan persembahan. Pada hari itu, Sang Bhagawan berada dalam larut dalam meditasi akan cinta kasih. Memancarkan sinar kuning keemasan yang luar biasa yang menyinari seluruh alam semesta, cahaya ini membersihkan semua racun dari makhluk hidup. Pikiran akan cinta kasih bangkit dipikiran mereka yang melihatnya dan mereka saling mengasihi bagaikan ayah dan ibu, kakak dan adik, dan bersuka ria. Ketika Bhagawan membabarkan Dharma, semuanya memperoleh berkah.

Keesokan harinya Raja Sunjanadi memberikan persembahan. Pada hari itu Buddha duduk di atas singasana singa dan memancarkan dua berkas cahaya dari pusarNya yang memancar sejauh tujuh depa. Pada tiap ujung cahaya, terdapat sebuah teratai dan Seorang Buddha muncul di masing masing teratai itu. Dari pusar masing-masing Buddha memancarkan dua berkas cahaya dengan teratai dan Buddha, dan ini diteruskan sampai memenuhi seluruh alam semesta. Semua orang kagum ketika melihat hal ini, dan ketika Buddha mengajarkan Dharma, mereka memperoleh berkah.

Keesokan harinya Raja Udrayana memberikan

persembahan, dan ketika beliau menebarkan bunga-bunga dihadapan Sang Bhagawan, semuanya berubah menjadi dua ratus lima puluh kendaraan agung yang mengisi seluruh semesta dari Tiga Ribu maha-ribu semesta. Ketika semua orang melihat itu, pikiran mereka menjadi murni dan ketika Buddha mengajarkan Dharma sebagai obat penyembuh yang menyembuhkan semua penyakit kepada mereka, semuanya mendapatkan berkah.

Keesokan harinya Raja Bimbisara memberikan persembahan kepada Buddha, dan ketika Bhagawan berkata, "Yang Mulia, sudah saatnya mempersiapkan makanan," seratus bejana dengan ajaibnya diisi oleh berbagai jenis makanan yang lezat yang memuaskan pikiran dan tubuh semuanya. Ketika Bhagava menyentuh bumi dengan tanganNya dan penderitaan dari makhluk-makhluk yang tak terhingga dari 18 neraka menjadi lenyap. Makhluk-makhluk ini saling berkata, "dikarenakan oleh perbuatan jahat lampau kita-lah yang menyebabkan kita harus mengalami penderitaan tak terhingga ini."

Ketika seluruh kumpulan mendengarkan ini kesemuanya menjadi takut hingga rambut mereka sampai berdiri dan pikiran penuh welas asih timbul. Ketika Bhagava menjelaskan Dharma kepada mereka, pikiran mereka menjadi tenang dan memperoleh berkah. Ketika makhluk-makhluk di neraka mendengarkan Dharma, pikiran keyakinan muncul, dan ketika mereka dilahirkan kembali, mereka dilahirkan sebagai dewa dan manusia.

Raja Bimbisara berkata kepada Buddha, "Bhagava memiliki 32 tanda istimewa ditubuhnya. Saya memohon Bhagava memperlihatkan kepada kami tanda yang ada di kaki, yang berupa roda dengan seribu jari-jari." Ketika Buddha memperlihatkan roda itu kepada mereka, mereka takjub dan berkata, "Bhagava, perbuatan baik apakah yang sebelumnya engkau lakukan sehingga hal ini dapat terjadi?" Buddha berkata, "Hal ini disebabkan pada masa lampau saya mempraktikkan 10 kebajikan dan mengajak orang lain untuk berlatih bersama." Sang Raja kemudian berkata, "Saya mohon dengan penuh welas asih untuk menceritakan bagaimana Bhagava mempraktikkan 10 kebajikan dan menyebabkan yang lainnya juga mempraktikkannya." Buddha berkata, "Dengar baik-baik, Yang Mulia, camkan dalam pikiran kalian, dan saya akan menceritakannya."

"Pada jaman dahulu kala terdapat seorang kaisar agung yang bernama Sattamimi di Jambudvipa ini yang memerintah lebih dari 84.000 raja-raja kecil, memiliki 100.000 menteri, 100.000 istri, tetapi tanpa anak laki-laki. Karena tanpa penerus, dia menjadi sedih. Dia memberikan persembahan kepada Tiga Mustika dan melakukan berbagai perbuatan baik dengan maksud agar dapat memiliki seorang anak laki-laki, dan ratunya yang bernama Sulipala akhirnya mengandung. Ketika dia mengandung, kepintarannya meningkat dan dia mengajak banyak orang untuk melakukan

kebajikan. Ketika waktu melahirkan tiba, seorang anak laki-laki yang sangat tampan dan menarik dilahirkan, dengan warna kulit yang indah, dan dari seluruh pori-pori tubuhnya memancarkan cahaya. Sang Kaisar sangat bahagia dan memanggil seorang peramal yang menganalisa anak dan berkata, "Ini adalah anak yang sangat luar biasa. Berdasarkan tanda-tanda yang ada, dia akan menjadi seorang Cakravatin dan memerintah Empat Benua."

Merasa senang, Sang Kaisar meminta peramal untuk memberi nama untuk anak laki-lakinya. Peramal itu berkata, "Yang Mulia, ketika anak ini masih di kandungan apakah ada tanda-tanda yang tidak biasa?" Sang Kaisar berkata, "Ya, ketika Sang ratu mengandung, kecerdasannya bertambah dan dia senang melakukan perbuatan baik." Kemudian peramal menamai anak ini Prajnaprabha. Ketika dia dewasa, dia akan melampaui kebijaksanaan dan kecerdasan.

"Ketika Sang Kaisar meninggal, semua bangsawan dan menteri mengajukan permohonan kepada sang pangeran, 'Pangeran, ayahmu telah meninggal dan tidak ada anak laki-laki yang lain. Kami mohon kepadamu untuk menjadi raja.' Sang Pangeran berkata, 'Saya tidak dapat menjadi raja. Orang melakukan korupsi; membunuh memenjarakan dan lainnya dan saya tidak dapat turut serta dalam kegiatan seperti itu. Jika orang dapat melaksanakan 10 kebajikan saya akan menjadi raja.' Para bangsawan dan menteri berkata, 'Yang Mulia, yang engkau inginkan akan terwujud.'

"Segera setelah sang Pangeran menjadi raja dan mengeluarkan pengumuman kepada semua orang, 'Warga negara, buanglah perbuatan jahat dan praktikkanlah 10 kebajikan.' Orang-orang melakukannya dan mereka hidup dengan sangat bahagia. Kemudian pikiran iri hati muncul dalam diri Mara, dan untuk mengganggu peraturan sang raja di mengeluarkan pengumuman yang salah dengan nama sang raja, 'Awalnya saya memerintahkan untuk membuang perbuatan jahat dan melakukan kebajikan. Hal ini telah terbukti suatu kesalahan dan tidak menguntungkan siapa pun. Sekarang kalian boleh melakukan kejahatan seperti yang kalian inginkan.' Ketika pengumuman ini sampai ke tangan raja-raja kecil mereka menjadi ragu-ragu dan berpikir, 'Ini tidak benar. Mengapa sang raja mendukung kejahatan? Kita harus menanyakan hal ini kepada raja.' Ketika mereka melaporkan kepada raja dia terkejut dan berkata bahwa tidak ada pengumuman seperti yang diberitakan dan dia sendiri pergi mengunjungi berbagai kerajaan.

"Kemudian Mara menyebabkan kobaran api muncul di sepanjang jalan, dan didalamnya terdapat seseorang yang terbakar dan berteriak dengan suara yang menyedihkan, 'Di masa lampau saya menyebabkan orang-orang melakukan 10 kebajikan. Inilah alasan sekarang saya harus melalui penderitaan ini. Sang Kaisar berhenti dan berkata,

"Tidak ada hukum yang mengatakan bahwa hasil dari mendukung orang lain untuk melakukan kebaikan adalah penderitaan. Saya tidak memiliki welas asih pada kesedihanmu yang sekarang karena hanya kebahagiaan yang merupakan hasil dari kebajikan.' Kemudian Mara dan kobaran api menghilang. Sang Kaisar mengunjungi tanahnya dan orang-orang dan mendorong mereka untuk melanjutkan untuk melakukan 10 kebajikan. Semua melakukan usaha untuk melakukannya dengan tubuh, perkataan, dan pikiran. Ketika mereka telah memuji kebajikan Sang Kaisar, dia diberkahi dengan roda emas dan tujuh benda berharga, dan kemudian dia pergi melalui Empat Benua mendorong semua makhluk untuk memasuki Dharma.

"Yang Mulia, ayahku sekarang, Suddhodana, adalah raja yang besar itu, ibuku, Mahamaya, adalah ratu, dan saya sendiri adalah raja Prajnaprabha, yang mendorong orang lain untuk mempraktikkan 10 kebajikan. Karena pada saat itu saya sendiri mempraktikkan kebajikan dan menyebabkan yang lain melakukannya juga, saya sekarang memiliki tanda roda yang bergigi 1000 di telapak kakiKu."

Kemudian Raja Bimbisara bertanya kepada Buddha, "Bhagava, mengapa keenam guru silsilah menantangMu untuk ikut pertandingan yang tidak dapat mereka menangkan, dan ketika mereka tidak bisa menandingi perbuatan ajaib, melarikan diri dan malu dan menenggelamkan diri mereka sendiri?"

Buddha berkata, "Yang Mulia, hal ini bukan hanya terjadi di kehidupan sekarang bahwa keenam guru berpandangan salah itu menantang saya dan kehilangan hidup mereka demi nama dan ketenaran. Mereka juga melakukan hal ini di masa lampau dan hal ini melukai diri mereka sendiri."

Ketika Raja Bimbisara bersujud dan memohon Buddha untuk menghubungkan bagaimana keenam guru silsilah menantangnya di masa lampau, Bhagava berkata, "Dengarkan dengan baik, Yang Mulia, camkanlah di pikiran dan saya akan memberitahumu.

(Bersambung)




---

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



## Ajahn Chah (1918-1992)

Jika Anda takut sakit, jika Anda takut mati, sebaiknya Anda merenungkan dari mana mereka berasal. Dari mana mereka datang?

Mereka muncul dari kelahiran. Jadi jangan sedih bila seseorang meninggal. Itu adalah hal yang alami, dan penderitaannya dalam kehidupan ini berakhir. Jika Anda mau bersedih, bersedihlah pada saat orang dilahirkan, "Oh tidak, mereka datang lagi. Mereka akan menderita dan mati lagi."



"Dia yang mengetahui" dengan jelas tahu bahwa semua keadaan yang berkondisi adalah tidak kekal. Jadi "Dia yang mengetahui" tidak akan menjadi senang atau sedih, karena tidak mengikuti perubahan kondisi.

Untuk menjadi senang, adalah untuk dilahirkan; untuk menjadi kesal adalah untuk mati. Setelah mati, kita lahir kembali; setelah dilahirkan, kita mati lagi. Kelahiran dan kematian dari satu momen ke momen berikutnya adalah putaran roda samsara yang tidak pernah berakhir.




---

Sumber : Tidak ada Ajahn Chah - Reflection  
 Alih bahasa : Christine Setiawan & Jacob  
 Editor : Dhana Putra  
 Situs :  
[www.abhayagiri/dhamma/achanchah/noachanchah/html](http://www.abhayagiri/dhamma/achanchah/noachanchah/html)