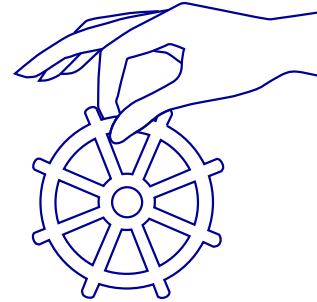


Dharma Maṅgala

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...



Peter Della Santina

Sang Buddha berkata bahwa kepuasan adalah kekayaan yang paling besar, bahwa seseorang yang puas walaupun memiliki sedikit sesungguhnya orang yang paling kaya dari semua

Pada saat kita merenung akan banyaknya bencana (alam maupun buatan manusia) yang kini mengganggu bumi ini, banyak dari kita bertanya "Apa yang telah kita lakukan sehingga kita layak mendapatkan [bencana] ini? Seberapa banyak kita telah mencelakakan dan menyinggung alam sehingga ia memukul balik dengan kekuatan yang begitu menghancurkan? Mari kita sikapi dengan seimbang. Tidak semua yang telah terjadi dapat disalahkan langsung pada kegiatan manusia. [Sejak dulu] telah ada gempa bumi yang dahsyat yang mengejutkan, letusan gunung berapi dan semacamnya.

Kalau tidak, bagaimana kita menjelaskan tinggi gunung Himalaya dan dalamnya jurang patahan. Walaupun demikian, kita pasti bertanggung jawab terhadap ketidakseimbangan yang berbahaya yang terjadi di ekosistem kita, yang pada akhirnya menjadi sebab dari topan yang mengerikan, kekeringan yang mematikan, banjir dan masalah pola [perubahan] cuaca yang di luar kebiasaan [yang terjadi] di seluruh permukaan bumi kita.

Jadi, “kesalahan apa yang telah kita perbuat?”

Dan kesalahan apa yang masih kita perbuat?”

Saya pikir, hanya ada sedikit keraguan bahwa emisi gas yang menyebabkan efek rumah kaca (green house effect), produksi dan pembuangan limbah beracun, interferensi berbahaya ke ekosistem sungai dan semacamnya adalah hal-hal yang patut disalahkan. Tetapi walaupun semua ini mungkin menjadi penyebab langsung katastrofi lingkungan yang sekarang mengancam kehidupan kita, penyebab yang nyata dari penderitaan kita adalah ekonomi keserakahan, produksi tanpa henti dan konsumsi tanpa batas.

Apa yang saya sebut sebagai ekonomi keserakahan adalah termasuk eksploitasi tidak bertanggung jawab dari sumber-sumber alam, manipulasi egois dari seluruh populasi yang dianjurkan untuk mengkonsumsi lebih banyak dan lebih banyak lagi dan keserakahan jahat beberapa gelintir orang yang tidak [pernah merasa cukup] mendapatkan uang dan kekayaan, yang hanya menginginkan dominasi global.

Semua ini bermula dengan agak jujur di abad ke-tujuh belas di daratan Inggris. Di sana seorang filsuf bernama Thomas Hobbes memajukan sistem etika yang pertama sejak Aristotle yang tidak berdasarkan pada dogma kristen. Metodologi Hobbes berbasis pada ilmu pengetahuan dan ini membawa kepada konklusi bahwa motivasi utama yang mendasari perilaku manusia adalah “kepentingan pribadi”. Dengan kata lain, manusia menghargai kehidupan dan kebahagiaan serta takut akan kematian dan kepedihan.

Apakah ini kelihatan familiar untuk pembaca Buddhis?

Untuk mengamankan kehidupan dan kebahagiaan, manusia bersedia menerima semacam perjanjian dengan yang lain – mereka akan menghindari pembunuhan dan kegiatan yang mencelakakan yang lain, sebagai timbalannya, yang lain akan melakukan hal yang sama kepada mereka.

Mengikuti jejak-jejak Hobbes, muncul [seorang bernama] Bentham yang berkonklusi bahwa kebahagiaan adalah kebaikan satu-satunya yang pantas diperjuangkan. Ia memajukan teori bahwa kebahagiaan maksimum untuk sebanyak mungkin orang adalah tujuan paling tinggi dari kegiatan manusia. Hal yang baik masih berlangsung sampai di sini !

Tetapi kemudian datang Adam Smith, seorang pemikir yang sangat dikagumi oleh Margaret Thatcher dan almarhum Ronald Reagan. Adam Smith menulis sebuah buku bernama ‘Kekayaan Bangsa’ yang dipublikasikan pada tahun 1776. Buku ini menjadi teks fundamental untuk ekonomi modern, revolusi industri dan ekspansi dari kerajaan Inggris.

Apa yang membuat visi tidak bersalah dan bajik dari Hobbes

dan Bentham berubah menjadi ekonomi keserakahan yang merusak planet dan kualitas kehidupan kita? Ada [tindakan] substitusi yang sederhana di sini. Jika Hobbes dan Bentham berbicara mengenai kebahagiaan, Smith berbicara [hanya] tentang kekayaan. Ini sebuah substitusi yang mudah dan bahkan menjadi sebuah keharusan karena konsep baru ekonomi ini ingin menjadi sebuah ilmu pengetahuan dan untuk menjadi sebuah ilmu pengetahuan, anda harus mampu mengkuantifikasi fenomena. Sangat sulit mengkuantifikasi kebahagiaan, tetapi secara relatif, lebih mudah untuk mengkuantifikasi kekayaan. Maka kebahagiaan menjadi kekayaan dan jadilah kebahagiaan setara dengan kekayaan. Tetapi kesalahannya terletak pada kenyataan bahwa kekayaan tidak berarti kebahagiaan. Kenyataan ini dapat kita lihat pada ketidakbahagiaan yang ada di masyarakat yang paling kaya sekalipun. Tetapi tetap saja dogma keliru yang mengatakan kekayaan setara dengan kebahagiaan terus dianjurkan oleh para pendukung globalisasi dan pasar bebas di abad dua puluh satu ini.

Pendekatan Buddhis sangatlah berbeda. Sang Buddha berkata kepuasan adalah kekayaan yang paling besar dan bahwa seseorang yang merasa puas walaupun memiliki sedikit adalah orang yang benar-benar paling kaya dari semua. Beliau berkata bahwa orang harus meraih penghasilan melalui mata pencahariannya seperti seekor lebah yang mengambil nektar dari sebuah bunga – tanpa merusak bunganya. Beliau juga berkata bahwa memiliki terlalu banyak hanya menyebabkan banyak kepedihan. [Tetapi] ini tidak berarti Buddhisme menganjurkan kemiskinan.

Sang Buddha berkata setiap orang patut mendapatkan makanan, pakaian, rumah dan obat, sebuah sikap yang dinyatakan dengan istilah yang hampir identik di dalam pasal nomor dua puluh lima dari deklarasi universal hak kemanusiaan yang diadopsi oleh majelis umum perserikatan bangsa bangsa pada tahun 1948. Sang Buddha juga berkata untuk umat awam dan wanita, kemiskinan adalah penderitaan yang paling besar. Tetapi inti-nya adalah kata ‘kecukupan’.

Kita tidak perlu angka pertumbuhan yang terus naik di dalam GNP (Gross National Product) tahunan. Kita tidak membutuhkan lebih banyak mobil, televisi atau telepon selular. Intinya sederhana. Memiliki makin banyak tidaklah membuat kita bertambah bahagia. Lebih dari itu, kita melakukan perusakan lingkungan yang tidak bisa diperbaiki lagi dan mengancam kelanjutan kehidupan mendasar diri kita sendiri dan juga generasi masa depan kita.



[Diterjemahkan bebas oleh Junarto M Ifah dari majalah Vaidurya Edisi Maret/April 2006]



Ikrar

Bodhisattva

Sambungan

11. Menjelaskan Shunyata kepada mereka yang kemungkinan besar akan salah paham

Pematahan ikrar ke 11 terjadi dengan mengajarkan konsep Shunyata yang mendalam kepada mereka yang belum siap menerimanya, atau seperti kata-kata yang tercantum dalam “Enam Sesi Guru Yoga”, “Mengajarkan Shunyata kepada orang-orang yang belum terlatih dengan baik dalam jalan umum”.

Obyek dari [pengajaran] ajaran yang mendalam tentang Shunyata [yang dimaksud dalam pematahan ini] adalah orang-orang yang tidak cocok, yang batinnya tidak cukup terlatih untuk memahami ajaran tersebut. Menurut “Tahapan Jalan Menuju Pencerahan”, seseorang harus menjalani pelatihan bertahap dengan mempraktikkan praktik yang umum dilakukan dalam jalan yang ditempuh oleh praktisi dengan tingkat motivasi awal dan praktik yang umum dilakukan dalam jalan yang ditempuh oleh praktisi dengan tingkat motivasi menengah. Melalui latihan-latihan yang umum ini, sang praktisi disiapkan untuk praktik yang lebih rumit. Jadi yang menjadi obyek di sini adalah orang-orang yang tidak cukup terlatih yang telah menjadi pengikut Mahayana.

Tindakannya terdiri dari mengajarkan ke-tanpa-aku-an kepada seseorang yang telah menjadi pengikut Mahayana dan yang menjadi sangat terkejut dengan kenyataan bahwa tidak ada yang benar-benar eksis, sehingga ia kemudian memutuskan untuk tidak lagi berusaha merealisasikan ke-Buddha-an yang sempurna, namun malahan berusaha untuk mencapai kebebasan individu. Dalam hal motivasi, ia mengalami penurunan motivasi dari tingkat motivasi tertinggi ke tingkat motivasi menengah

yang berpusat pada diri sendiri.

Kriteria lain dari pematihan ini adalah bahwa orang yang mengajarkan Shunyata tidak melakukan usaha apapun untuk menguji apakah sang siswa sudah siap untuk menerima ajaran. Jika sang guru telah menguji kepantasan sang siswa untuk menerima ajaran tentang Shunyata dan kemudian memutuskan bahwa siswa bersangkutan pantas [untuk menerima ajaran tersebut], tetapi siswa tersebut masih terkejut sedemikian hingga ia sampai menghentikan aspirasi untuk mencapai ke-Buddha-an dan menjadi pengikut Hinayana, hal ini bukanlah suatu pematihan. Sang guru telah berusaha untuk menguji siswa tersebut, tetapi melakukan kesalahan ketika mengujinya. Maka sang guru tidak melakukan pematihan ikrar ini.

12. Menyebabkan orang lain meninggalkan Mahayana

Pematihan ke 12 adalah menyebabkan seseorang meninggalkan Mahayana.

Obyeknya adalah seseorang yang berusaha untuk mencapai pencerahan demi kepentingan semua makhluk.

Selanjutnya, kita perhatikan tindakannya. Pematihan utama ini dibuat dengan mengatakan kepada seseorang, yang berusaha untuk mencapai pencerahan demi kepentingan semua makhluk hidup, bahwa lebih baik tidak berusaha untuk itu. Kita dapat dengan mudah mematahkan semangat seseorang dengan mengatakan bahwa hal itu merupakan pekerjaan yang terlampau banyak, bahwa terlampau banyak makhluk hidup, bahwa bagaimanapun sebagian besar makhluk tidak akan mendengarkan dan bahwa jauh lebih realistis untuk berjuang demi kebahagiaan diri sendiri melalui pembebasan individu.

Jika seorang penganut Mahayana dinasehati seperti ini, dia mungkin dapat menjadi patah semangat dan menghentikan aspirasinya untuk mencapai pencerahan tertinggi.

Lama Tsongkhapa mengajukan pertanyaan apakah pematihan ini menjadi lengkap sesaat setelah kita berusaha untuk mematahkan semangat seseorang atau hanya ketika pengikut Mahayana tersebut benar-benar menghentikan aspirasinya sebagai akibat dari kata-kata yang kita ucapkan. Lama Tsongkhapa memutuskan bahwa pematihan tidak terjadi hanya dengan membuat suatu pernyataan, tapi pematihan ini terjadi jika orang bersangkutan menghentikan aspirasinya untuk mencapai pencerahan tertinggi sebagai akibat dari mendengarkan kata-kata kita.

Meskipun kesempatan untuk melakukan pematihan ini tidaklah besar, kita dapat dengan mudah mengatakan hal-hal yang dekat dengan masalah ini. Misalnya, kita dapat mengatakan kepada seseorang, yang hendak mengikuti

ajaran tentang Lamrim (Tahapan Jalan Menuju Pencerahan), bahwa ajaran-ajaran ini adalah terlalu rumit dan lebih baik ia memeditasikan tentang Buddha dan melafalkan mantra. Jadi, kita telah membuat sebuah pernyataan yang keliru yang dapat menyebabkan orang yang hendak belajar Lamrim tersebut dengan aspirasi untuk mencapai pencerahan tertinggi, menghentikan aspirasinya

13. Menyebabkan orang lain melepaskan ikrar pembebasan individu mereka (Sila/Vinaya)

Pematihan ikrar ini berada di urutan ke 9 dalam Sutra. Pematihan ikrar ini berupa menyebabkan orang lain untuk meninggalkan ikrar untuk pembebasan individu.

Obyek dari pematihan ini adalah seseorang yang memegang salah satu dari ikrar/sila pembebasan individu, yang tekun berlatih dan melaksanakan ikrar tersebut dengan sepenuh hati, sesuai dengan aturan.

Tindakannya terdiri dari mengatakan bahwa orang bersangkutan tidak akan mencapai banyak hal dengan menjaga ikrar pembebasan individu dan sebaliknya, bahwa akan jauh lebih baik jika ia membaca teks-teks Mahayana, yang mana akan banyak penghalang-penghalang yang dimurnikan.

Lama Tsongkhapa mengatakan bahwa pematihan tidak dilakukan hanya dengan mengatakan bahwa hal yang disebutkan di atas kepada orang lain. Pematihan ikrar ini terjadi pada saat orang tersebut mengikuti nasehat kita, benar-benar menghentikan praktik ikrar pembebasan individunya dan sebagai gantinya mulai membaca sutra Mahayana.

Faktor lainnya yang Rinpoche hendak tekankan adalah bahwa pematihan ikrar tidak terjadi ketika kita mengatakan kepada orang-orang yang memegang ikrar pembebasan individu bahwa melakukan hal itu saja tidak cukup, bahwa selain ikrar mereka, mereka seharusnya membangkitkan batin pencerahan (Bodhicitta) dan memeditasikan ajaran-ajaran Mahayana. Jika kita mengatakan hal ini, kita tidak melakukan pematihan ikrar, karena hal ini benar. Kita melakukan pematihan ketika kita mengatakan bahwa mereka perlu untuk menghentikan ikrar pembebasan individu mereka dan sebagai gantinya, hanya membaca sutra-sutra Mahayana.

Ikrar untuk pembebasan individu termasuk ikrar monastik (Vinaya) dan ikrar/sila untuk umat biasa. Pada dasarnya ada 8 set ikrar untuk pembebasan individu dalam Buddhisme Tbetan, empat set untuk praktisi biasa dan 4 set untuk bhikshu dan bhikshuni.

[catatan penerjemah: keterangan tentang ikrar pembebasan individu dalam paragraf di atas masih perlu diklarifikasi

kebenarannya)

14. Meremehkan Hinayana

Pematahan ke 14 dari Ikrar Bodhisattva adalah meremehkan Shrivakayana atau Pratyekayana. Yang menjadi obyek di sini adalah para pengikut Kendaraan Shravaka atau Kendaraan Pratyeka. Pematahan ini dilakukan dengan cara mengatakan kepada para penganut [Shravakayana atau Pratyekayana], bahwa ia tidak akan dapat menghilangkan semua emosi pengganggunya dengan berlatih dalam praktik Kendaraan Shravaka atau Pratyeka. Jadi hal ini jelas berbeda dengan pematahan keenam dari Ikrar Bodhisattva -meninggalkan Dharma yang murni. Meninggalkan Dharma yang murni dilakukan dengan mengatakan bahwa beberapa bagian tertentu dari Kendaraan Shravaka, Pratyeka, atau Bodhisattva tidak diajarkan oleh Buddha [Sakyamuni]. Di sini kita tidak menekankan bahwa beberapa praktik tertentu diajarkan oleh Sang Buddha. Kita bahkan dapat memastikan bahwa mereka diajarkan oleh Buddha, tapi kita ngotot bahwa, dengan praktik-praktik tersebut [praktik Shravaka dan Pratyeka], seseorang tidak dapat melenyapkan semua emosi pengganggunya.

15. Berbohong dengan mengklaim/mengaku-ngaku memperoleh realisasi akan sesuatu, seperti Shunyata

Pematahan ikrar ke 15 dari ikrar Bodhisattva adalah berbohong dengan mengklaim bahwa kita memperoleh suatu pencapaian atau realisasi spesial.

Hal ini tidak berkaitan dengan realisasi yang benar-benar kita miliki, tetapi dengan realisasi atau pencapaian yang tidak kita miliki, jadi hal ini berhubungan dengan mengatakan suatu kebohongan.

Selanjutnya, kita perhatikan obyeknya. Karena tindakannya berkaitan dengan mengatakan suatu kebohongan, maka obyeknya haruslah seseorang yang dapat mendengar dan memahami apa yang dikatakan.

Pematahan utama yang sebenarnya terjadi dengan mengatakan sebuah kebohongan berupa mengaku-aku memperoleh realisasi yang tidak kita miliki. Jika misalnya, kita mengatakan kepada seseorang, yang memahami apa yang kita katakan, bahwa kita telah merealisasikan Shunyata, kita telah mematahkan ikrar kita.

Di dalam pematahan ikrar ini tidak ada kaitannya dengan keirihatian. Hal ini berkaitan dengan motivasi lain selain keirihatian. Jika kasus ini berkaitan dengan keirihatian, maka ini merupakan pematahan ikrar Bodhisattva yang pertama- memuji diri sendiri dan meremehkan orang lain. Dalam kasus tersebut ada dua motivasi yang mungkin timbul, yaitu kemelekatan dan keirihatian. Jadi, pematahan

berbohong dengan mengaku-ngaku memperoleh realisasi selalu melibatkan motivasi selain kemelekatan dan keirihatian.

Pematahan ikrar ini terjadi ketika orang lain benar-benar memahami apa yang telah kita katakan. Jika orang tersebut tidak mendengar atau gagal memahami apa yang telah kita katakan, maka tidak terjadi pematahan.

Meskipun baik Sutra Akasagarbha dan Shikshasamuccaya karya Acharya Shantideva menjelaskan bahwa pematahan ini berkaitan dengan berbohong dengan mengaku-ngaku memperoleh realisasi akan Shunyata, teks-teks lain menjelaskan bahwa hal ini hanyalah sebuah contoh. Jadi, jika kita mengklaim bahwa kita memperoleh realisasi lain yang sesungguhnya tidak kita miliki, seperti realisasi akan ketidak-kekalan, pentingnya pembebasan atau pun batin pencerahan, hal ini juga menyebabkan pematahan ikrar Bodhisattva. Sesaat orang lain memahami kata-kata kita, kita telah mengatakan sebuah kebohongan besar, [jadi kita telah mematahkan ikrar ke 15 ini].

16. Menerima barang-barang yang dicuri dari Triratna

Pematahan ikrar ke 16 dari ikrar Bodhisattva adalah mengambil (secara tidak langsung) barang-barang milik Triratna.

Pematahan ke 16 ini mempunyai beberapa aspek yang sama dengan pematahan ke 5: mencuri barang milik Triratna. Walaupun demikian tetap ada perbedaan yang penting. Pematahan ke 5 tersebut berkaitan dengan benar-benar mencuri barang milik Triratna dengan segala cara yang mungkin, dengan melakukan kejahatan itu sendiri, menyuruh orang lain untuk melakukannya, dan lain sebagainya. Sedangkan pematahan yang dimaksud di sini adalah penyalahgunaan kekuasaan oleh seseorang untuk memaksa/menghasut orang lain [untuk melakukan tindakan pencurian barang milik Triratna]. Misalnya, di banyak vihara ada sebuah praktik yang biasa dilakukan untuk menghukum seseorang (bhikshu/bhikshuni) yang melakukan kesalahan dengan mengenakan denda. anda dapat membayangkan bahwa seseorang, yang memiliki kekuasaan untuk mengenakan denda, dapat menyalahgunakan kekuasaannya untuk mengenakan denda yang besar kepada seorang bhikshu, mengetahui bahwa ia tidak mungkin akan dapat membayar denda tersebut. Supaya dapat membayar denda tersebut dan tidak "kehilangan muka", bhikshu yang bersangkutan kemudian memutuskan untuk mencuri barang milik Triratna.

Karena ini berkaitan dengan kasus khusus tentang penyalahgunaan kekuasaan, kita mungkin bertanya-tanya apakah kita akan pernah bertemu dengan situasi yang seperti ini? Walaupun demikian, kita tidak akan pernah mengetahui bagaimana sebuah situasi dapat terjadi. Hal

ini mungkin saja berkembang secara bertahap. Misalnya, seseorang dapat memerintahkan orang lain untuk mengenakan denda kepada orang ketiga, mengetahui bahwa denda tersebut akan menyebabkan seseorang untuk mencuri barang milik Triratna. Jadi pematihan ini selalu terkait dengan mengenakan denda kepada seorang bhikshu atau bhikshuni, yang tidak dapat membayar denda dan karenanya terpaksa mencuri barang-barang. Kita dapat membayangkan bahwa dalam situasi di mana seseorang ditipu dan secara tidak langsung dipaksa untuk mencuri barang, terjadi sebuah rantai panjang penyalahgunaan kekuasaan.

Saya akan memberikan sebuah contoh untuk membuat kasus ini menjadi jelas. Raja Inggris memikirkan cara yang mudah untuk mendapatkan US\$ 100.000. Menteri urusan luar negerinya datang ke Ernst dan mengatakan kepada bhikshu Eugene, "Kami telah mendenda engkau sebesar US\$100.000. Jika engkau gagal membayar denda tersebut, akan terjadi hal yang mengerikan terhadap dirimu." Eugene tidak mempunyai uang untuk membayar denda tersebut, tetapi takut akan konsekuensi jika tidak membayar denda, ia memutuskan untuk mencuri dan menjual beberapa patung dari vihara, untuk memenuhi perintah dari menteri urusan luar negeri. Jadi sang menteri sukses dalam misinya, kembali ke Inggris dan menyerahkan uang tersebut kepada raja. Dalam kejadian ini, baik sang raja maupun menteri telah melakukan pematihan utama dari ikrar Bodhisattva.

Kita mungkin tidak berada dalam posisi untuk melakukan pematihan ini, karena kita tidak memiliki kekuasaan atas bhikshu dan bhikshuni dan hampir tidak mungkin kita menjadi raja dalam kehidupan ini.



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

Kadam Choe Ling, Bandung



Rubrik ini memuat kutipan teks-teks Dhamma, baik yang bersumber dari Buddha Shakyamuni sendiri, maupun dari para Guru Besar Buddhisme lainnya, khususnya dari India, China, dan Tibet

Para Sesepeuh Sutta

Demikianlah yang saya dengar, pada suatu ketika Sang Bhagava sedang tinggal di dekat Savatthi, di hutan Jeta, di Vihara Anathapindika.

Pada saat itu Yang Ariya Sariputta,
Yang Ariya Mahamoggallana,
Yang Ariya Mahakassapa,
Yang Ariya Mahakaccayana,
Yang Ariya Mahakotthita,
Yang Ariya Mahakappinam
Yang Ariya Mahacunda,
Yang Ariya Anuruddha,
Yang Ariya Revata,
Yang Ariya Devadatta, dan
Yang Ariya Ananda
sedang mendekati Sang Bhagava.

Melihat mereka datang, Sang Bhagava berkata kepada para bhikkhu, "Yang datang itu adalah Brahmana, wahai bhikkhu, yang datang itu adalah para Brahmana."

Setelah hal itu dikatakan, seorang bhikkhu yang berasal dari keluarga Brahmana, bertanya kepada Sang Bhagava, "Sang Bhagavam bagaimanakah seseorang disebut seorang Brahmana dan hal-hal apakah yang membuat seseorang menjadi seorang Brahmana?"

Kemudian karena menyadari pentingnya hal itu, Sang Bhagava pada saat itu mengungkapkan khotbah inspirasi ini:

Mereka yang telah sadar dan tanpa belunggu.
Telah membuang kejahatan,
Dan bertingkah laku selalu waspada,
Mereka lah Brahmana di dunia.



Meditasi
Pernapasan Anapanasati

Petunjuk Ke Dalam Pelaksanaan Kammatthana

Oleh: Kassapa Thera

Bab 1

Pendahuluan Anapanasati

POKOK MEDITASI

Menurut Ajaran Sang Maha Buddha, ada 40 mata pokok Meditasi yang diperuntukkan bekerjanya pikiran dalam membangun ketenangan melalui Jhana (Pencerapan). Ini adalah disebut Kamma-tthana, dan kata 'thanam' (tempat, stasiun, landasan). Jadi, Kammatthana berarti Landasan Perbuatan, dalam hal ini 'berbuat-bekerja meditasi' (Samadhikamma).

JHANA

Jhana atau Pencerapan (Absorption) tidaklah sama dengan autohypnotis. Dalam autohypnotis orang berada dalam keadaan tertidur yang tak wajar yang disertai sedikit atau banyak ketidak-sadaran, sedangkan dalam Jhana pikiran mencapai puncaknya kesadaran dan berada dalam keadaan terkonsentris (terpusat).

SYARAT UNTUK BERHASILNYA MEDITASI

Dasar untuk berhasilnya pelaksanaan sebuah Kammatthana (yang satu manapun yang dipilih dan 40 Pokok-pokok Meditasi) ialah Kebajikan (virtues) yang harus terpelihara secara tekun. Kemurnian kebajikan (sila-visuddhi) mutlak perlu untuk sukses pelaksanaan.

Orang harus lebih dulu mengikis habis kulit kayu sebelum dia bisa mulai mempeliturnya mengkilat. Bahayanya pun ada sebab dalam latihan-latihan Meditasi orang terbawa pada suatu ketinggian menakjubkan dimana atmosfer yang halus menerima pikiran dan badan

yang halus pula.

Ketinggian yang menakjubkan itu hanya dapat didaki dengan aman oleh calon-calon yang sudah berlatih dengan sempurna dan bertekun dalam kebajikan. Tanpa dibekali apa yang disebut kebajikan maka agak gegabah seseorang mulai berlatih meditasi ini. (Dalam kitab Abhidhammattha Sangaha dan Visuddhimagga, meditasi ini dikatakan dapat dilaksanakan setiap orang tanpa ada bahaya, Gayasih)

BERHENTI, BERBELOK, MELEPASKAN KEDUNIAWIAN

Apabila seorang telah mulai merasa muak dengan sifat yang mengerikan dan tidak tentunya dunia yang mempermainkan dirinya dan jika pada dirinya timbul hasrat hendak bebas, maka haruslah ia berpaling pada Meditasi. Semakin yakin dirinya dengan mutlaknyanya kebenaran Ajaran Sang Buddha, semakin cepat pula akan dirasakannya betapa sia-sianya jalan keduniawian itu.

Disadarinya pula betapa sia-sianya mempergunakan waktu yang berharga demi mengejar-ngejar rangsangan kesenangan badani seperti seekor monyet yang gelisah. Kemudian tibalah pada dirinya saat mana tidak lagi mungkin baginya untuk mengambil jalan lain. Kemudian datanglah pengelepasan. Orang-orang duniawi mungkin akan mengejeknya 'Satu hidup yang gagal' atau 'Satu intelek yang kucar-kacir!'

Dalam pada itu teringatlah dia akan Sang Buddha, Kristus, dan guru-guru besar lain yang pernah diejek dengan kata-kata 'orang-gila, si dungu, si aneh' oleh orang-orang munafik yang melulu duniawi. Tetapi tak lagi diindahkannya ejekan, dan tak lama kemudian diapun mengerti bahwa lawakan yang rendah adalah buah dan watak yang rendah dan kasar. Caci-maki si dungu berbalik menjadi nama baik orang yang bijak. Maka diapun menegakkan tekadnya untuk mencapai Yang Tertinggi itu.

PENGOTORAN DAN PEMURNIAN

Dharma mengajarkan bahwa pikiran itu bersih pada saat kelahiran dan kemudiannya ternoda oleh pemikiran-pemikiran yang berlandaskan napsu, benci, dan hayal. Pemikiran-pemikiran yang kotor juga menodai jasmani noda-noda itu tetap melekat walaupun pikiran-pikiran kotor itu telah lama lenyap, seperti halnya daging busuk yang mengotori kertas yang membungkusnya, kertas itu tetap kotor walaupun daging busuk itu sudah dibuang. Kertas itu akan tercuci bersih oleh hujan, angin dan matahari. Jasmani yang kotor itu akan tercuci bersih oleh kedermawanan (dana), kebajikan (sila), dan Meditasi. Buahnya Meditasi ialah Kebijaksanaan (Panna), dan benihnya Meditasi ialah Kebajikan (sila).

Pertama-tama seorang yogavacara menegakkan tekad

untuk mencapai kebajikan (sila). Ia terkenang akan apa yang disabdakan Sang Maha Sempurna tentang sila dan berusaha dia untuk mencapainya. Diingatkan bahwa Meditasi tanpa Sila tidaklah mungkin seperti tak mungkinnya badan tanpa kepala, atau rumah tanpa fondasi. Rumah mana akan rubuh terbalik jika sekali saja terlanda angin kencang. Sila adalah dasar untuk memelihara semua perbuatan yang baik, bahkan akar daripada segala kebaikan.

Dengan Sila tidaklah berarti dengan menghafal paritta-paritta atau mentaati aturan-aturan saja. SILA adalah PENGWARNAAN PIKIRAN AKIBAT KEHENDAK (cetana-cetasika). Sila timbul sebagai hasil dari usaha menjaga pintu-pintu perkataan dan perbuatan. Usaha ini akan menarik diri kita dari kekotoran dan berbareng mendorong kita ke jurusan 'keadaan pikiran yang bersih dari napsu-napsu rendah'. Inilah Sila sejati yang laksana kapal memungkinkan kita untuk menjelajahi samudera kehidupan ini dengan aman dan sentosa.

Sila adalah Hujan yang memandamkan Api penyakit dari kehidupan.

Sila adalah Tangga Emas yang menjulang tinggi hingga ke Surga.

Sila adalah Cap daripada Harta Hyperkosmis-nya sekalian Arahah.

Sila adalah Mantra tiada taranya dan harus dilindungi.

Sila adalah Batu Karang yang kokoh tak-tergoyahkan dengan tak henti-hentinya memancar cinta-kasih dan kasih-sayang.

Sila adalah Pohon Seribu Abad yang berbuah kehormatan nan luhur.

Sila adalah Buket Bunga yang menarik lebah madu penyanjungan.

Di antara perhiasan-perhiasan, sila adalah Maha Penghias. Di antara wewangian-wewangian, sila adalah Yang Terharum. sila adalah Teratai Maha Indah yang memperindahkan Danau Buddha.

Dia yang memiliki Sila akan terus menjulang tinggi, tak pernah dia menurun pada keadaan yang lebih rendah, sebab dirinya telah berdiam dalam Benteng yang tak terserang lagi oleh Kilesa.

Seperti halnya seluruh dunia mempersembahkan harta dibawah kakinya seorang penakluk, Sang Bunda Sila yang dipersuburkan oleh Meditasi memenangkan, menganugerahkan kekuatan harumnya meditasi kepada

sang yogavacara. Dengan Sila sebagai Perisai sang yogavacara memukul mundur semua musuh-musuhnya: keserakahan, napsu-napsu rendah, kekejaman, kekuasaan, kesombongan. Tidaklah ia bergaul dengan orang-orang yang congkak kosong melompong dan orang-orang yang tidak memiliki kewaspadaan. Selalu akan ingat bahwa ia mencari KUSALA EKAGATA CITTA, maka bertemanlah ia dengan orang-orang yang lemah-lembut dan penuh dengan kewaspadaan.

BAGIAN DARI POKOK MEDITASI

Dari 40 Kammatthana yang diajarkan Sang Buddha: 10 adalah terdiri dari alat-alat atau cara-cara yang disebut Kasina.

10 adalah tergolong pada Anussati (Mengenang kembali), dan Anapanasati adalah yang terakhir dalam golongan kammatthana ini.

10 adalah tergolong pada Asubha (kekotoran) atau mayat-mayat dalam berbagai-bagai taraf pembusukan.

4 Keadaan Yang Luhur (Brahmavihara) yaitu terdiri dan Metta, Karuna, Mudita, dan Upekkha

1 Penggagasan yaitu persepsi atas jijiknya makanan (Ahara Patikula Sanna) dan yang terakhir

1 Analisa akan segala sesuatu sehingga sampai kepada yang terakhir' yaitu Empat Maha Unsur (Eatuethatuvavatthana)

4 Arupajhana

MEMPERSATUKAN KESADARAN

Berlatih salah satu Kammatthana tersebut akan menghasilkan pemusatan pikiran (konsentrasi) sedikit banyaknya sesuai usaha seseorang. Abu tertiuip berhamburan oleh angin tetapi kalau air disiramkan atas abu itu maka abu basah itu tidak lagi akan tertiuip berhamburan. Sang yogavacara menyiramkan air suatu Kammatthana atas 'abu' pikirannya dan mencapai suatu ukuran dan konsentrasi pemikiran yang bersih, tergantung atas mutu air, cara pelaksanaannya dan mutu abu itu sendiri.

PERUMPAMAAN ANAK SAPI LIAR

Oleh karena manusia telah lama melekat pada indera-indera dan benda-benda keinderaan, maka tidak mudah untuk dapat mengendalikan pikiran dengan suatu Kammatthana. Soal ini akan menjadi lebih jelas dengan

sebuah perumpamaan. Misalnya menjinakkan seekor anak sapi liar: Orang memisahkan anak sapi yang liar dari induknya, hutannya dan tempat makan-minumnya yang biasa. Diikatnya anak sapi yang berontak-rontak hendak meloloskan diri; kemudian ia menjadi lemah kelelahan dan lama kelamaan tali yang mengikatnya semakin memendek sehingga terpaksa ia duduk kepayahan di samping tonggak dimana tali itu terikat. Demikian pula si yogavacara memisahkan dirinya dari rumah dan kebiasaan hidupnya yang manja, lalu pergi ke suatu tempat yang sepi dan sunyi. Diikatnya dengan 'tali' kewaspadaan, kepada 'tonggak' Kammatthana yang dipilihnya; berangsur-angsur pikirannya yang berontak menjadi teduh dan dapat dikendalikan. Dengan pelahan-pelahan memperkuat kewaspadaan dicapainya pemusatan pikiran.

PERBEDAAN ANTARA PRAKTEK HINDU DAN BUDDHIS

Perlu dimengerti bahwa Meditasi Buddhis Anapanasati yang berlandaskan napas bukan 'latihan napas'. Tujuannya bukan untuk memperbesar otot atau membangun kekuatan badan. Meditasi ini tidak sama dengan 'senam napas' yang diajarkan dalam Pranayama Yoga.

Raja dan Hatha Yoga dilatih dengan tujuan membangkitkan kewaskitaan (clairvoyance) dan apa yang diperkirakan penunggalan dengan Makhluk Agung, dsb. Untuk suksesnya latihan ini diperlukan pelaksanaan syarat seperti 'fremum-linguae' (lipatan lendir dibawah lidah) harus dipotong dan susu lidah dipencet keluar. Atau proses-proses lain yang serupa. Syarat permulaan ini penting untuk berhasilnya suatu praktek sistem Yoga.

Walaupun hasil-hasil yang dicapai para Yogi Hindu (yang berhayal akan Jiwa Agung dan Jiwa Perorangan) itu tinggi, namun hasil-hasil itu bersifat duniawi (mundane). Hasil yang sama dalam hal kemampuan luar biasa (supernormal faculty) dan dalam hal penciptaan fenomena juga dicapai oleh seorang Buddhis tetapi diterimanya selaku 'hadiah sambilan' yang insidentil atau sebagai sesuatu yang tidak penting. Hasil-hasil mana sudah akan diterimanya dalam Tingkat-Empat latihan Anapanasati ini dan hasil-hasil itupun dicapainya tanpa hidup bertapa yang ketat ataupun siksaan-siksaan badaniah apapun. (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)

Raja Maitrabala mempersembahkan sebuah hadiah



Demikian yang telah saya dengar pada suatu ketika, Buddha berdiam di kota Sravasti, biara Jetavana di Taman Anathapindika.

Pada suatu ketika Ananda sedang berpindapatta, dia duduk di sebuah taman yang sepi dan berpikir, "Adalah mujizat Yang Mencapai Penerangan Sempurna datang ke bumi dan membawa kebahagiaan untuk banyak makhluk dan karena Kelima orang yang dipimpin oleh Kaundinya telah melakukan kebajikan di masa lampau, pintu Dharma telah dibuka dan mereka memasukinya. Genderang Dharma telah disuarakan dan mereka menjadi yang pertama mendengarkan. Mereka juga yang pertama kali yang merasakan nektar dari Dharma."

Setelah bangun, dia pergi kepada Buddha dan memberitahu mereka apa yang dia pikirkan.

Buddha berkata, "Ananda, pada masa lampau ketika Kelima yang dipimpin oleh Kaundinya kelaparan dan mati karena haus, saya memberi makan mereka dengan tubuhku sendiri dan memberikan mereka darahku sendiri untuk diminum dan menyebabkan mereka berbahagia. Sekarang saya telah

mencapai Penerangan Sempurna, saya telah membuat mereka berada dalam jalan menuju pembebasan. Ini bukanlah tanpa sebab dan alasan."

Kemudian Yang Mulia Ananda berkata kepada Buddha, "Bhagava, saya mohon kepadamu untuk menghitung kembali berapa kali di kehidupan masa lampau Engkau telah memuaskan kelaparan dan kehausan dan membuat mereka senang. Jika mereka sekarang mendengar ini, mereka akan mengerti."

Buddha berkata, "Ananda, beberapa kalpa yang lalu, kalpa yang tak dapat dihitung, ada seorang raja di Jambudvīpa yang bernama Maitrabala yang mempunyai 84.000 raja kecil. Dia mempunyai 20.000 ratu dan 10.000 pangeran. Raja ini diberkahi dengan cinta dan welas asih, belajar Empat Kemuliaan Tanpa Batas, dan dalam welas asihnya semua makhluk hidup diperintah sesuai sepuluh kebajikan. Semua menghormati sang raja, dan karena kemuliaannya tidak ada musuh di tanah itu dan tanah itu bahagia.

"Makhluk berpenyakit menular, setan preta, yang kekurangan darah dan kesehatan, tidak tertolong, tanpa kekuatan dan mereka akan mati di tanah itu hal ini dikarenakan semua orang menjaga ucapan, pikiran, dan perbuatan mereka dan mempraktikkan 10 kebajikan. Pada suatu ketika 5 yaksa muncul dihadapan raja dan berkata, 'Oh raja, kami kelaparan dan hidup kami dalam bahaya. Ketika kami mencoba untuk memperoleh tubuh dan darah manusia kami tidak dapat karena semua orang dikerajaanmu mempraktikkan 10 kebajikan. Tanpa makanan dan minuman, kami akan mati. Raja agung, Mengapa dalam welas asihmu engkau begitu kejam?'

"Sang raja berpikir, 'Makhluk ini tidak membutuhkan makanan lain selain daging segar dan jika mereka tidak mendapatkannya mereka akan mati. Saya seharusnya memotong 5 nadi dalam 5 bagian dari tubuhku dan memberikan mereka untuk diminum. '

Dia kemudian memotong dirinya, mengambil darah dari tubuhnya, dan memberikan kepada yaksa yang kemudian gembira dan puas.

Mereka kemudian berkata kepadanya, 'Yang Mulia, bagaimana kamu akan mempraktikkan 10 kebajikan?'

Sang raja menjawab, 'Seperti saya telah mengambil darah dari badanku sendiri dan memberikannya kepadamu, memuaskanmu dan membuat kamu gembira, ketika saya mencapai Penerangan sempurna saya harus memurnikan tiga racun dengan ajaran dengan ajaran Hukum Karma, samadhi, dan kebijaksanaan. Saya akan mengubah penderitaanmu menjadi kebahagiaan dengan melepaskan kemelekatan, dan menyebabkan engkau merelisasikan kebahagiaan Nirvana.'

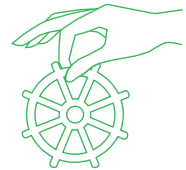
"Ananda, saya adalah raja Maitrabala itu. Lima kepala Kaundinya adalah yaksa-yaksa itu, dan saya bersumpah dimanapun kami akan dilahirkan kembali mereka akan menjadi yang pertama yang akan dibebaskan. Untuk alasan ini, saya mengajarkan mereka Dharma pertama dan membebaskan mereka sepenuhnya."

Kemudian Yang Mulia Ananda dan banyak orang yang hadir mempercayai kata-kata Buddha dan bermudita.



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

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 e-book 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.