

Dunia dan Hati

Dunia dan Hati



Diterjemahkan dari lima khotbah yang dibabarkan
dalam bahasa Thailand oleh

YANG MULIA AJAHN ANAN AKIÑCANO



WAT MARP JAN

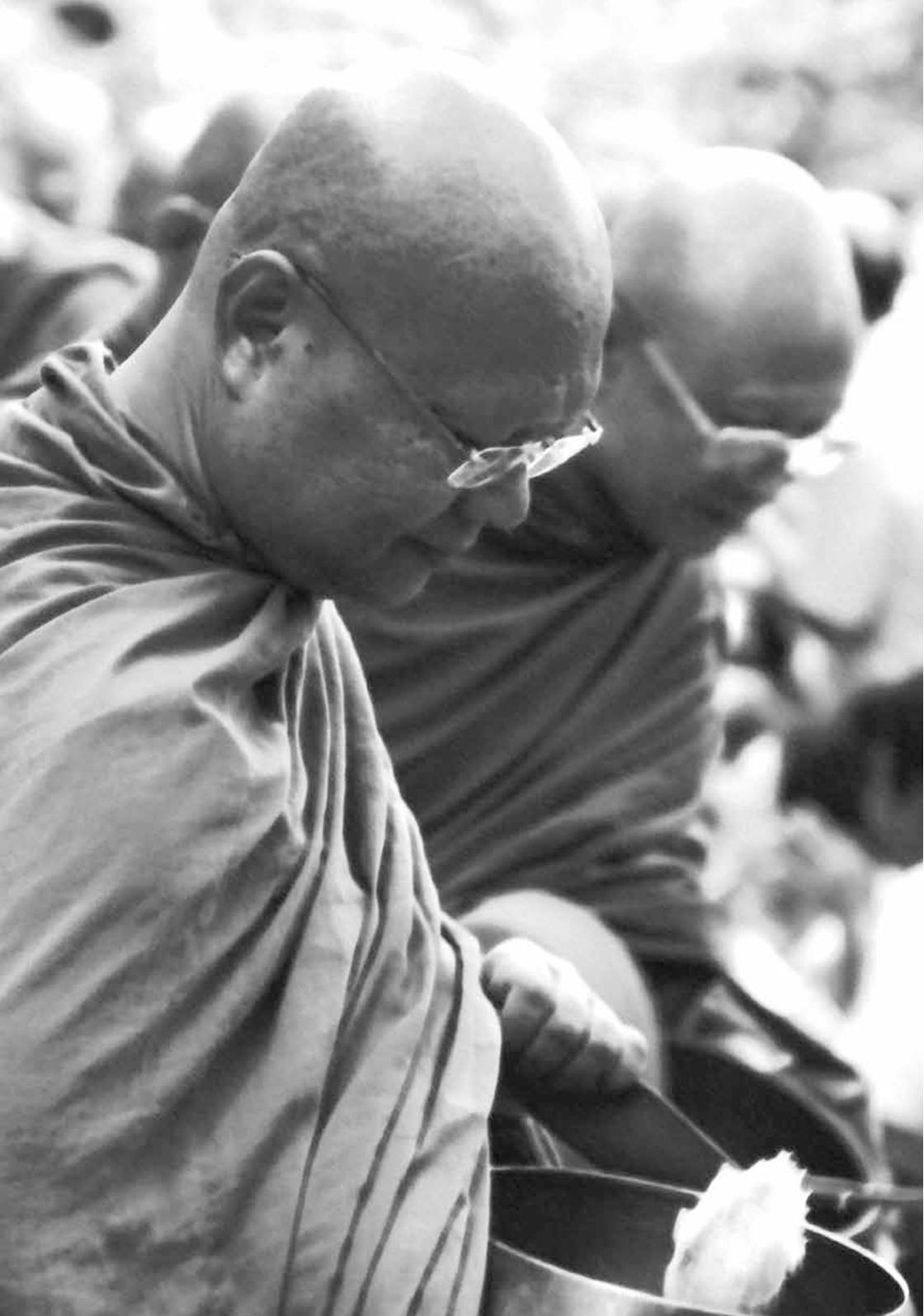
www.watmarpjan.org
oleh Wat Marp Jan

Pembuatan buku ini diterjemahkan langsung dari buku berbahasa Inggrisnya yang berjudul “the world dan the heart”. Dan dipersembahkan sebagai Dana Dhamma. Penerbitan dari buku ini juga diperlancar oleh kemurahan hati para umat awam yang setia. Buku ini **hanya untuk didistribusikan secara gratis**. Yang dimaksudkan untuk diberikan sebagai persembahan kepada Dhamma dan tidak boleh diproduksi kembali untuk keuntungan komersial dengan cara, kondisi, atau bentuk apapun. Jika anda tidak lagi membutuhkan buku ini, mohon berikan kepada seseorang yang mungkin tertarik. Semoga anda semua maju dalam Dhamma.

Wat Marp Jan
8/1 Moo 7
Klaeng
Muang
Rayong 21160
Thailand.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	7
Dunia dan Hati	13
Menemukan Jalan	25
Dari Kebijakan, Menuju Kebebasan	41
Sesuatu yang Bertahan	57
Melampaui Keraguan, Melampaui Keakuan	71
Ajahn Chah	80
Ajahn Anan	84
Daftar Istilah	88
Catatan	96



KATA PENGANTAR

“Ajaran Sang Buddha selalu dapat diterapkan kapan saja di mana saja,” babar Ajahn Anan, “tetapi orang-orang harus menyesuaikan diri agar sesuai dengan ajaran, bukan mengadaptasi ajaran agar sesuai dengan keinginan diri mereka sendiri.” Dinyatakan dalam berbagai kesempatan, kita dapat menemukan pernyataan ini di sepanjang pembabaran Ajahn Anan: *jalan itu ada, membawakan hasil, dan kita hanya perlu mengikutinya dengan ketulusan*. Saat berbicara kepada siswa-siswa beliau baik yang awam maupun yang telah ditahbiskan, Ajahn Anan berbicara dengan kebijaksanaan dan dengan niat baik yang berlimpah. Beliau berulang kali mengarahkan mereka ke Jalan Ariya Berunsur Delapan, jalan yang digunakan oleh Sang Buddha dan banyak makhluk tercerahkan lainnya selama 2.500 tahun terakhir.

Sebagai seorang murid dekat Yang Mulia Ajahn Chah, Ajahn Anan diekspos lagi dan lagi dengan fundamental dari praktik Buddhist: kebajikan dan kemurahan hati; sesuai sila; mengembangkan perhatian kesadaran dalam semua kegiatan; dan menyelidiki pengalaman seseorang dengan cara yang dapat membawa ia untuk melihat *Dhamma*, Kebenaran. Ini berarti memahami berbagai macam kesalah-pahaman dan asumsi salah, yang cenderung kita buat mengenai diri kita sendiri dan dunia di sekitar kita. Yang berarti pencerahan akan hukum alam yang menembus segala sesuatu di dunia ini, dan dalam mencapai akhir dari semua tekanan stres dan penderitaan.

Tema yang sama berjalan dengan lembut tetapi tetap melalui khotbah Ajahn Anan sendiri. Mengandalkan pelajaran yang telah beliau pelajari dari Ajahn Chah serta pengalaman pribadi dari hampir 50 tahun latihan, ceramah beliau menjelaskan bagaimana menerapkan ajaran Sang Buddha dengan benar ke dalam kehidupan seseorang. Setelah sendiri dengan jelas menyadari buah

dari praktik Buddhist, Ajahn Anan sekarang menunjukkan jalan kepada mereka yang bertanya. Mendorong orang-orang dari semua lapisan masyarakat sebagaimana mereka meneruskan berlatih sepanjang Sang Jalan, beliau menekankan tujuan yang sama: membangun fondasi yang dapat diandalkan di dalam hati seseorang, dan menjadi kokoh dan tangguh untuk menemukan "kebahagiaan yang tidak pudar."

Dunia dan Hati adalah kumpulan ceramah yang diberikan antara tahun 1987-2010 di Wat Marp Jan oleh Yang Mulia Ajahn Anan Akiñcano. Seperti kebiasaan dalam praktik Buddhist tradisi hutan Thailand, ceramah disampaikan secara spontan kepada para bhikkhu dan umat awam Buddhist yang datang ke vihara untuk mempraktikkan ajaran Sang Buddha. Instruksi untuk mempraktikkan perhatian dan meditasi terbatas dalam khotbah-khotbah khusus ini, dengan penekanan yang lebih besar ditempatkan pada pengembangan kebijaksanaan dan membawa kehidupan seseorang sejalan dengan prinsip-prinsip Dhamma. Oleh karena itu, dalam memilihnya, penerjemah berasumsi bahwa pembaca sudah terbiasa dengan dasar-dasar latihan meditasi, dan mungkin sudah mulai menerapkan latihan tersebut ke dalam hidupnya. Jika anda belum pernah berlatih meditasi sebelumnya, tidak apa-apa juga. Ada banyak guru dan buku di luar sana yang mampu memberikan instruksi dasar untuk mengkonsentrasikan pikiran melalui perhatian yang terus menerus terhadap suatu objek. Anda juga dapat menemukan petunjuk lebih rinci mengenai metode meditasi dalam *Simple Teachings on Higher Truths (Ajaran Sederhana Mengenai Kebenaran yang Lebih Tinggi)* dalam bahasa Inggris), kumpulan ajaran-ajaran yang lain dari Ajahn Anan, tersedia untuk diunduh di www.watmarpjan.org.

Beberapa dari siswa setia Ajahn Anan terlibat dalam pembuatan buku ini, mengorbankan waktu dan tenaga mereka demi memberikan kesempatan kepada pendengar yang berbahasa Inggris untuk "mendengarkan" Dhamma. Penerjemah berterima kasih atas bantuan mereka yang tak ternilai, dan bertanggung jawab penuh atas segala kesalahan yang terkandung di dalamnya. Sebagaimana buku ini yang diterjemahkan langsung dari Bahasa

Inggris ke dalam Bahasa Indonesia. Hanya semata untuk membagikan keindahan ajaran Dhamma yang pernah dibabarkan oleh Ajahn Anan kepada kita semua. Penerjemah pula pernah dibimbing secara langsung oleh Ajahn Anan pada latihan samanera dalam kurun waktu yang singkat. Harapan saya, para pembaca dapat memperoleh manfaat dari merenungkan ajaran Ajahn Anan seperti yang telah kita pelajari.

Semoga anda menemukan tempat perlindungan di hati anda, karena inilah yang akan membantu anda melewatinya.

JF, Penerjemah
Juli 2021
Medan, Indonesia

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhasa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhasa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhasa





DUNIA DAN HATI



Semua orang yang terlahir ke dunia ini berharap untuk menjadi bahagia. Dan maka dari itu manusia senantiasa berusaha dan mencari kebahagiaan ini. Sama seperti ketika kita masih kecil. Bahkan ketika belum mampu berbicara dengan lancar kita telah mencari hal hal untuk menyenangkan diri sendiri. Sewaktu masih kecil kita menyampaikan keinginan melalui bahasa tubuh, yang didorong oleh keinginan hati ini. Sewaktu beranjak dewasa, kita berupaya dalam pelajaran dan menimba ilmu sebanyak mungkin agar dapat memperoleh pekerjaan yang baik. Kita berasumsi bahwa mempunyai pekerjaan yang baik dan memperoleh uang yang banyak akan membuat hidup menjadi tenang dan bahagia.

Dan juga, bahkan ketika telah memiliki banyak harta benda masih terdapat ketidak-puasan. Kita masih belum merasakan kebahagiaan setiap saat. Berbagai macam hal di dunia masih menyebabkan penderitaan. Ketika memperoleh benda dan hal yang baik, kita akan senang. Namun ketika hal hal tersebut lenyap hati ini merasakan penderitaan. Suatu ketika mungkin kita akan mendapatkan ketenaran dan derajat yang baik, namun ketika ketenaran ini menghilang hati ini menderita. Ketika banyak yang memuji kita merasakan senang dan nyaman, namun ketika dicela hati ini kembali menderita. Kesemua hal ini adalah kondisi duniawi -memperoleh harta, derajat, pujian dan kesenangan- adalah tidak pasti. Kadang kala akan kehilangan harta benda dan derajat, kadang kala kita juga akan dicela dan disakiti.

Ini adalah cara bekerjanya dunia dan akan senantiasa berjalan seperti ini. Ketika terlahirkan, kita semua mendapatkan kesemua hal ini dari dunia. Dan ketika kita telah tiada dan generasi yang baru muncul, semua akan berjalan seperti ini juga kepada semuanya. Tidak ada yang berbeda. Bahkan di saat Tahun Baru, saat di mana terjadi pergantian tahun, ini hanyalah sebuah konvensi

penamaan. Hanya sebuah cara di mana hari dari kalender disusun. Timbul dan tenggelam adalah sesuatu yang alami -layaknya matahari yang muncul dalam pandangan dan kemudian keluar dari pandangan- Namun kita menentukan maksud dari penamaan tersebut bertujuan untuk pemahaman dan kesepakatan bersama.

Meskipun terlahir ke dalam dunia ini, kita gagal untuk melihat dunia sebagai apa adanya. Kita lebih diperdaya olehnya. Kita menjadi ketagihan kepada duniawi, katakanlah, ketagihan terhadap wujud, suara, aroma, rasa dan sentuhan. Namun semua ini tidak akan bertahan selamanya. Timbul dan tenggelam, mereka senantiasa mengalami perubahan dan transformasi dari waktu ke waktu. Dari sebab inilah Sang Buddha bersabda kepada siswa-siswanya:

Lihatlah dunia ini, indah dan menarik, layaknya sebuah kereta istana. Yang tidak memiliki kebijaksanaan akan terikat kepada duniawi. Namun mereka yang mengetahui cara kerjanya tidaklah lagi terikat.

“Dunia” adalah kumpulan dari segudang bentuk wujud, suara, aroma, rasa dan sentuhan yang menggoda dan menyenangkan. Kebanyakan orang, yang kurangnya kebijaksanaan, terikat terhadap duniawi. Namun Sang Buddha tidaklah lagi terikat. Jadi beliau menganjurkan para siswanya untuk berlatih seperti yang telah beliau laksanakan.

Selama masih bertempat tinggal di dunia ini, kita sepatutnya mencoba untuk mengumpulkan *paññā*, kebijaksanaan. Paññā adalah sisi terang yang muncul di dalam hati. Semua yang hadir di sini menunjukkan paññā kita telah mulai muncul. Dengan meninggalkan kesenangan dan godaan duniawi, kita memotong keinginan dari hati untuk hal ini. Sekarang, daripada pergi ke sana kemari mencari hal untuk menghibur kita, kita memiliki kesempatan untuk mencari kedamaian. Kedamaian ini muncul sebagai tanda kebahagiaan dari hati, kebahagiaan yang ditemukan dalam *Dhamma*. Pada titik ini dapat dikatakan hati kita telah memiliki cukup kebijaksanaan untuk melihat kesibukan dan hiruk-pikuk dari kehidupan. Kita mampu melihat godaan duniawi adalah

tidak berdasar dan tanpa arti.

Ketika kita berada di tempat yang tenang, pikiran kita juga akan menjadi tenang. Menjadi terbebas dari stres dan gerah, terbebas dari keraguan dan kecemasan, terbebas dari pikiran yang bercabang. Ketika kita menenangkan tubuh dan ucapan kemudian hati kita juga menjadi tenang dengan sendirinya, membuat hati menemukan kebahagiaan dalam kedamaian. Ini yang dinamakan munculnya kebijaksanaan dari dalam hati.

Kita memiliki kesempatan ini untuk melatih hati dan pikiran. Walaupun terkadang pikiran sulit untuk dilatih. Sebagaimana kita duduk dengan mata terpejam, berbagai pikiran dan spekulasi bermunculan. Jadi kita sepatutnya mempelajari cara kerjanya pikiran kita sendiri. Kenapa ia tidak tenang? Kita mencari kedamaian, mencari pikiran agar tenang dan tenteram. Namun mengapa pikiran ini masih belum tenang? Ini dikarenakan kita belum pernah melatihnya. Untuk banyak dekade kita membiarkan pikiran berbuat semaunya, -sepuluh, dua puluh, tiga puluh, empat puluh, lima puluh tahun- kita tidak pernah meluangkan waktu untuk melatih pikiran. Kita “melatihnya” dalam berpikir secara duniawi – membangun pikiran mengenai ini dan itu- bertujuan mendapatkan pemahaman dengan cara ini. Namun setiap kita memaksakan pikiran dan perasaan terhadap cara duniawi, hati kita menjadi semakin jauh dari kedamaian. Sebagaimana kita terus mencari kepuasan duniawi yang lebih tinggi, kita menjadi semakin jauh dari Dhamma.

Pada masa sekarang orang-orang mencari kebahagiaan di dunia jauh lebih banyak daripada dahulu. Secara bertahap orang-orang menjadi buyar dan tergoda sebagaimana hati mereka semakin jauh dan jauh dari Dhamma. Dapat dilihat bagaimana sibuk dan hiruk-pikuknya dunia saat ini. Dahulu ketika orang-orang ingin bepergian ke mana saja, tidak ada persaingan dan terburu-buru. Kebanyakan masyarakat berjalan dan jalan terbuka lebar. Baik perjalanan menuju hutan maupun gunung masih memiliki banyak ruang. Tetapi sekarang dunia telah berkembang. Pembangunan jalan nya lebih maju. Seseorang dapat melakukan

perjalanan lebih cepat dari sebelumnya. Sehingga manusia semakin bersaing satu sama lain. Semua orang perlu menggunakan jalanan padat yang sama karena kita semua bergantung pada kendaraan untuk membawa kita dari satu tempat ke tempat lain. Ke manapun seseorang melangkah di sana semua akan berlomba dan bersaing. Meskipun dunia ini lebih berkembang, namun ada lebih banyak perebutan dan persaingan daripada di masa lalu. Banyak hal menjadi lebih mudah, namun hati kita tetap kurang puas dan kurang nyaman.

Di mana pun seseorang menemukan kemajuan, ia juga akan menemukan kemunduran. Seperti di Bangkok. Ada kemajuan dan perkembangan besar. Namun pergi ke manapun itu merepotkan karena ada begitu banyak orang, dan ini dikarenakan masyarakat ingin hidup di tempat yang berkembang. Seseorang dapat melihat kemajuan dunia namun itu tidak dapat dipisahkan dari kemerosotan dunia. Kata Pāli *loka* berarti "dunia", dan juga berarti "kegelapan". Bersama dengan pertumbuhan kegelapan muncul lah kemerosotan. Ini prinsip yang sama berlaku untuk hati kita. Jika hati kita berkembang secara duniawi ini berarti akan ada kemerosotan dalam hati kita. Pancaran kehangatan hati berkurang saat ia semakin menjauh dari Dhamma.

Sulit menemukan kesempatan untuk mendengarkan Dhamma dan berlatih meditasi lagi. Kita lihat di masa lalu orang akan pergi ke vihara untuk melakukan kebajikan, mencari ketenangan pikiran. Karena dulu ada waktu dan kesempatan yang tersedia untuk melakukan ini. Dahulu hari libur di sini di Thailand diselenggarakan dengan perayaan penanggalan lunar¹. Tetapi sebagaimana hal-hal telah dimodernisasi, ini telah berubah menjadi Sabtu dan Minggu. Kehidupan orang-orang lambat laun menjauh dari Dhamma.

Lebih dari sebelumnya, orang-orang saat ini mencari kesenangan dalam bentuk, suara, aroma, rasa dan sensasi sentuhan. Hal-hal ini menutupi hati kita, menipu dan memabukkan kita. Tapi bagi kita yang mampu mengenali bahaya dalam membiarkan diri menjadi gelisah dan terpedaya, bisa berusaha untuk berlatih

meditasi. Ini akan membawa ketenangan dan energi bagi pikiran kita, menuntunnya untuk melawan dengan berbagai bentuk, suara, aroma, dan rasa di sekitar kita. Jangan biarkan hal-hal ini mengambil alih pikiran. Ciptakan kondisi untuk kebebasan dan kemerdekaan.

Mencari ilmu Dhamma adalah jenis pencarian tertinggi. Terlahir ke dunia ini, kita ingin mendapatkan kekayaan dan harta benda, untuk mendapatkan ketenaran dan reputasi. Tapi terlepas dari seberapa besar kekayaan, pujian dan ilmunya yang dapat kita peroleh, kita masih akan menua, kita akan sakit, kita akan mati. Kita semua akan dipisahkan dari dunia ini. Semuanya. Tanpa pengecualian.

Karena itu, orang bijaksana akan berusaha untuk menggapai Dhamma. Dia akan mencari kebahagiaan sejati di dalam hati. Karena meskipun seseorang mungkin memiliki pendidikan dan karir, mengapa hati kita tidak damai? Saat kita dihina, mengapa hati ini menderita? Ketika seseorang mengkritik kita, mengapa hati ini menderita? Ketika kekayaan kita berkurang, mengapa hati ini menderita? Dengan hilangnya status, mengapa hati ini menderita? Saat tubuh mengalami perubahan atau transformasi, mengapa hati ini menderita? Itu hanya karena hati kita belum diberkahi dengan kebijaksanaan.

Jika anda sudah berkembang cukup jauh dalam karir dan memiliki kekayaan yang cukup, maka anda selayaknya mempertimbangkan untuk mencari Dhamma di dalam hati anda. Mari kita bawa kebijaksanaan ke dalam hati kita, sehingga kita dapat memahami hal-hal tentang dunia ini sesuai dengan kenyataan.

Saat kita pertama lahir semuanya tidak dikenali dan kita terseret arus di dunia. Karena tidak pernah memikirkan prosesnya itulah hidup kita, kita tidak memahami realitanya. Hidup kita tidak bertahan lama. Sekali lahir, kita memiliki waktu paling lama sekitar 100 tahun. Mereka yang hidup lebih lama dari ini jarang terjadi. Dan untuk keinginan kita, apa yang masih kita inginkan

dari dunia ini ketika waktunya telah tiba, harus meninggalkannya? Tetapi jika masih ada keserakahan, kemarahan dan delusi yang tersisa saat menjelang kematian, kesadaran kita akan mencari kelahiran di rahim lain. Akan terlahir ke dunia lagi dan kemudian terhanyut oleh dunia lagi. Ini akan menjadi susah payah dan penuh perjuangan lagi. Kita harus kembali ke sekolah dan mengulang belajar dan setelahnya mencari di luar sana lagi. Setiap kelahiran, setiap kehidupan, tanpa akhir.

Setiap kelahiran, setiap kehidupan terikat dengan *dukkha*, penderitaan. Hati tidak mengalami apapun selain *dukkha*. Karena kapanpun kita tidak mendapatkan apa yang kita inginkan kemudian kita mengalami *dukkha*; atau ketika tubuh mengalami perubahan dengan cara tertentu atau mendapatkan penyakit kita mengalami *dukkha*. Mencari empat kebutuhan pokok — makanan, pakaian, tempat tinggal dan obat-obatan — juga adalah *dukkha*. Faktanya bahwa kita harus mendapatkan pekerjaan, mudah terganggu suasana hati atasan juga *dukkha*; atau jika kita adalah orang yang memiliki otoritas dan jengkel terhadap karyawan, ini juga adalah *dukkha*. Semua bentuk *dukkha* yang muncul, dimungkinkan terjadi, dikarenakan faktanya kita telah lahir ke dunia. Dan selama kita senang dan gembira dengan kesenangan duniawi, kita akan lahir dan mati, lagi dan lagi, terus menerus tanpa batas. Sang Buddha berkata bahwa kita telah dilahirkan berkali-kali dan mengalami penderitaan dan keputus-asaan yang luar biasa karena dipisahkan dari hal-hal dan orang-orang yang kita sukai. Jumlah air mata yang telah kita tumpahkan lebih dari semua air di samudra luas, Beliau berkata. Kelahiran membawa serta banyak kesedihan dan rasa sakit.

Sang Buddha mencapai tingkat pencerahan di dalam hatinya. Tetapi untuk membangkitkan kesadaran dari dalam — hati yang bersinar, bebas dari amarah dan permusuhan — kita harus berupaya untuk berlatih. Terus amati hati dan anda akan menjadi orang yang penuh perhatian. Ini adalah latihan untuk anda semua lakukan mulai sekarang: jika ada penderitaan yang muncul untuk alasan apapun, maka kita perlu mencoba dan mengobati penderitaan itu untuk menghilangkannya dari hati.

Bahkan secara duniawi, setiap orang ingin diberkahi dengan kesadaran dan kebijaksanaan. Jika kita benar-benar bijak, kemudian kita akan memahami sifat dasar dari *sankhāra*, fenomena gabungan. Mereka adalah *anicca*, *dukkha* dan *anattā* — tidak kekal, tidak memuaskan dan bukan-diri. Jika kita memiliki kebijaksanaan yang diperlukan untuk melihat realita dari fenomena gabungan, penderitaan akan berkurang. Tapi kebijaksanaan yang akan muncul di hati adalah sesuatu yang harus dicari untuk diri kita sendiri. Kita harus mempelajari dan mempraktikkan ajaran untuk diri sendiri. Tidak penting seberapa banyak uang yang dimiliki seseorang, tidak ada seorang pun yang dapat kita beli kebijaksanaannya, tidak seperti harta benda eksternal yang mampu kita belanjakan dan beli.

Kekayaan internal adalah sesuatu yang harus kita peroleh sendiri. Kita harus melakukannya sendiri, memunculkan kebijaksanaan dan membuat hati kita cerah. Untuk alasan inilah kita harus berusaha mengembangkan *pāramī* (kedewasaan spiritual) di dalam diri. Anda semua telah datang berkunjung ke sini di Wat Marp Jan. Ketika kita berlatih meditasi di sini, ada kedamaian dalam ucapan dan tindakan kita. Pikiran kita akan kokoh dalam moralitas dan kita terkendali juga berhati-hati. Dapat dikatakan bahwa kita sedang berlatih melepaskan, dalam arti bahwa kita melepaskan gangguan lain untuk datang ke vihara.

Melalui berdana, menjaga moralitas dan meditasi memiliki kemampuan untuk membawa hati siapapun menuju kondisi yang cerah dan damai. Ini adalah jalan yang akan menuntun kita untuk melihat *saccadhamma*, Sang Kebenaran, yang selalu ada di dunia. Tidak lagi tertipu oleh dunia, tidak lagi terlalu terperangkap dalam bentuk, suara, aroma, rasa dan sensasi sentuhan; kita bisa mengerti realita dari hal-hal yang terkondisi.

Bahwa dunia dipapar oleh ketidak-harmonisan dan kebingungan adalah karena adanya keinginan, keinginan yang tiada ujungnya. Kita dapat membiarkan keinginan membawa kita keluar dari batasan perilaku kebajikan atau kita dapat memilih untuk menjalankan hidup di dalam batas-batas ini. Ketika kita

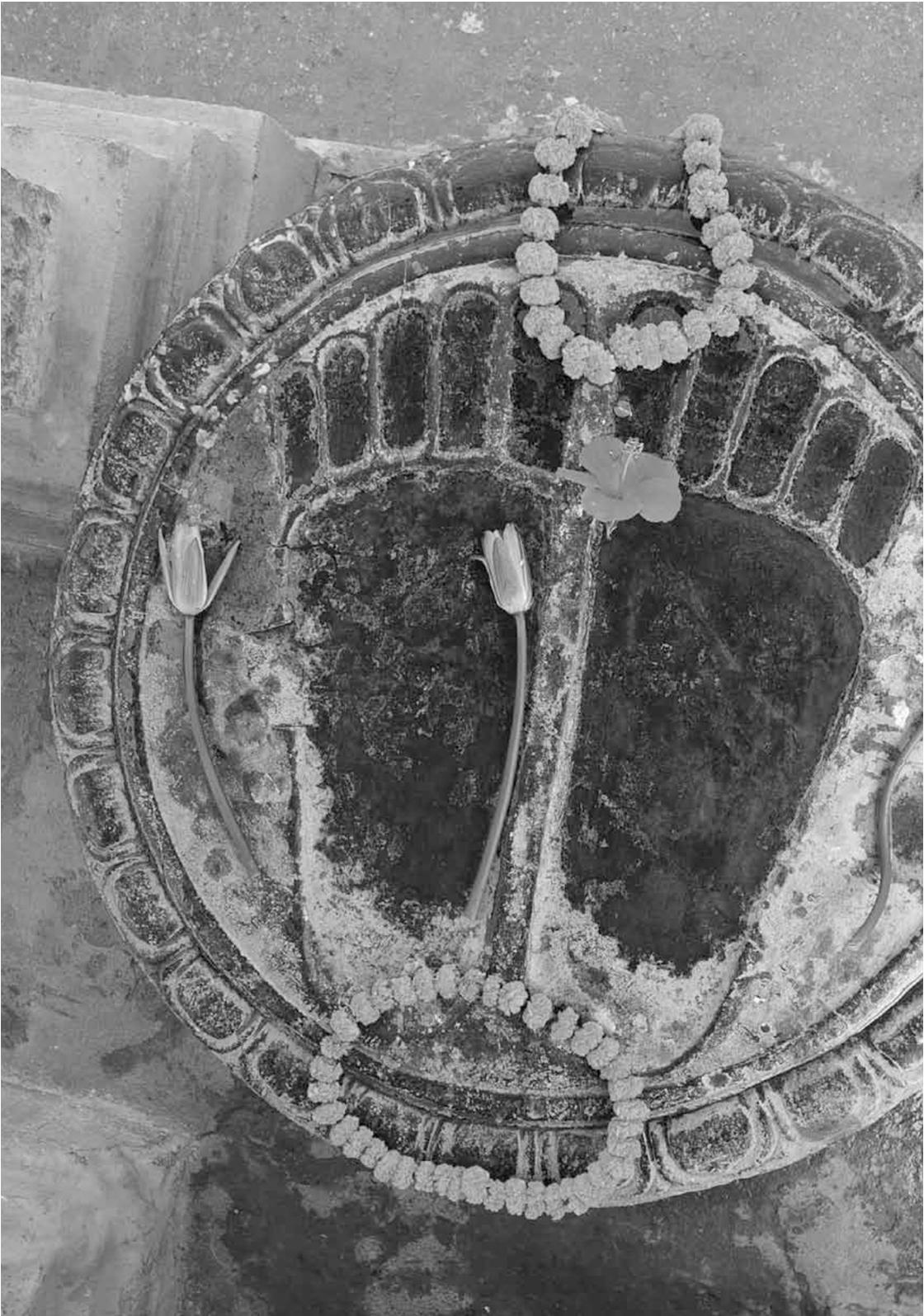
menetapkan diri di dalam batas perilaku kebajikan, kita harus mulai menyelidiki tiga jenis nafsu keinginan barulah memahaminya. Terdiri dari *kāma tanhā*, yang berarti menemukan kepuasan dan kegembiraan objek indra — bentuk, suara, aroma, rasa, sensasi sentuhan dan ide-ide. Kemudian ada *bhava tanhā*, keinginan untuk menjadi atau untuk mengalami, dan *vibhava tanhā*, keinginan untuk tidak-ada atau tidak mengalami. *Kāma tanhā*, *bhava tanhā*, *vibhava tanhā* — ini adalah penyebab munculnya stres dan penderitaan. Jika tidak berlatih kita tidak akan pernah bisa melihat kondisi pikiran ini sebagaimana adanya.

Mempraktikkan Dhamma bertujuan untuk mengantarkan pikiran agar dapat melihat dan memahami — untuk melihat dunia sesuai dengan kebenaran. Jika kita benar-benar melihat dunia sebagai apa adanya, ini berarti kita telah melihat Dhamma. Dunia luar adalah satu bagian, dan dunia internal hanyalah tubuh ini dan suasana hati kita yang terus muncul dan berubah. Kita mungkin merasakan marah atau terpedaya atau kebencian atau stres: bermacam-macam suasana hati dan emosi itu muncul dalam hati. Selama sehari saja ada kemunculan dan lenyapnya yang tak berhenti. Jika kita melihat sifat inti dari pikiran dan perasaan saat muncul dan lenyap ini berarti kita melihat dunia. Pikiran akan menjauhkan diri untuk sementara dari fenomena batin ini. Ketika kita secara teratur melihat pikiran sebagai tidak kekal, sebagai tidak memuaskan, sebagai bukan-diri, pikiran akan berhenti menggenggamnya. Kita akan dapat memisahkannya satu per satu, seperti air dan minyak. Beginilah cara seseorang dapat melihat sifat asli dari dunia.

Ketika hati mulai memahami realita, ia akan mengalami kegembiraan dan kebahagiaan yang luar biasa. Seberapa besar kebahagiaan yang akan ada dalam hati? Sampai tingkat manapun seseorang mampu menyadari Kebenaran, hati akan cerah dan lega dan akan mengalami tingkat kebahagiaan itu. Jika hati mencapai tingkat ketenangan dan konsentrasi yang lebih tinggi — *samādhi* sejati dengan kegembiraan muncul hampir sepanjang siang dan malam — baiklah, silahkan alami sendiri dan anda akan tahu seperti apa level kebahagiaan itu. Ini adalah jenis kebahagiaan yang tidak

bergantung kepada kekayaan atau harta benda. Ini adalah kebahagiaan yang terbebas dari bentuk, tidak tergantung pada suara, tidak tergantung pada aroma, tidak tergantung pada rasa, tidak tergantung pada sensasi dan tidak bergantung pada ide — kebahagiaan yang datang dari dalam.

Semakin jauh manusia mencari kebahagiaan di luar dirinya sendiri, semakin jauh pula mereka dari kebahagiaan di dalam dirinya. Tetapi mereka yang berusaha untuk mencari kebahagiaan dalam hati dapat menemukan kebahagiaan yang tidak akan pudar. Karena alasan inilah, anda semua sepatutnya mencari Dhamma.



MENEMUKAN JALAN



Kita semua tertarik untuk mewujudkan hal yang baik dan bermanfaat. Inilah yang dimaksud dengan "kebajikan." Kebajikan (*puñña*) adalah sesuatu yang menenangkan hati, yang mengisi hati dengan kebaikan. Kebalikan dari kebaikan adalah perbuatan salah (*pāpa*), sinonim dengan kata panas.

Sudah hampir Māgha Pūjā, hari di mana Sang Buddha menyampaikan Khotbah *Ovādapātimokkha*² dan bersabda,

Sabbapāpassa akaranam:

Menghindari semua perbuatan salah.

Kusalassūpasampadā:

Mengembangkan kebaikan menuju kesempurnaan.

Saccita pariyodapanam:

Membuat batin suci dan tidak bercacat.

Etam Buddhānasāsanam:

Ketiga prinsip ini adalah Ajaran Para Buddha.

Banyaknya Para Buddha yang telah datang dan pergi semua menjelaskan *Ovādapātimokkha* sama seperti yang Sang Buddha kita lakukan. Dan Sang Buddha berikutnya yang akan muncul di dunia akan menyatakan ajaran yang sama seperti ini juga. Tidak akan ada bedanya. Pada intinya, ajaran Para Buddha dapat diringkas sebagai meninggalkan keburukan, mengumpulkan kebajikan, dan memurnikan batin. Inilah inti ajaran Para Buddha. Atau kita dapat melihat tiga arahan ini sebagai seperti tiga arteri utama yang mengalir sepanjang hati kita.

DASAR DARI HATI

Ketika kita datang untuk berlatih, kita harus menghilangkan semua yang merusak hati kita sebanyak yang kita

mampu. Kita juga meninggalkan perbuatan salah dan bertumpu kepada kebaikan. Terkadang beberapa kasus bahwa orang akan melakukan perbuatan baik tetapi belum melepaskan perbuatan buruk yang lain. Walaupun mereka melakukan hal-hal yang baik, namun yang buruk belum dilepaskan. Pada awalnya, fokuslah pada dua hal: ucapan dan perbuatan. Mulailah secara bertahap mengurangi cara berbicara dan bertindak yang tidak terjaga, dan kemudian dilanjutkan dengan membuat kata-kata dan perbuatan anda bermanfaat.

Mengenai menyucikan batin, ini dicapai melalui pengembangan kebijaksanaan. Menyelidikinya kemudian melepaskannya perihal tubuh dan pikiran — inilah yang dimaksud dengan membuat batin murni. Saat kita menuju arah yang baik dengan membangun *pāramī*, melakukan perbuatan amal, dan sebagainya, ini adalah kebajikan. Mengenai perbuatan salah, hari ini kita datang ke sini untuk melakukan perbuatan baik dan juga tidak melakukan kesalahan apa pun melalui ucapan atau tindakan. Inilah *sīla*, disiplin moral, dan dapat dikatakan bahwa *sīla* ini lah yang melindungi dan memelihara semua kualitas bermanfaat lainnya.

Meskipun sebagai praktisi awam kita mungkin memiliki banyak tugas, jika kita teguh dalam latihan kita, kita tidak akan lalai. Apa pun hal yang salah kita lepaskan. Kita mulai dengan tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perbuatan seksual yang tercela, tidak berbohong, dan tidak mengonsumsi zat yang memabukkan. Lihat, kita semua pernah melakukan kesalahan di masa lalu, tetapi mulai sekarang kita akan berusaha untuk menjaga lima sila ini. Jika kita terbiasa memelihara kelima sila, kemudian ketika kita memusatkan perhatian kita pada napas masuk dan keluar atau pada kata *Buddho*³, latihan meditasi kita akan memberi kita kedamaian.

Penting bagi kita untuk memahami apa yang dimaksud dengan latihan meditasi. Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengembangkan *kammaṭṭhāna*. “Kamma” artinya kerja; “Thāna,” artinya dasar. Dengan kata lain, kita perlu bekerja dengan dasar

yang kuat pada hati. Karena sifat alami dari hati yaitu selalu bergerak. Ketika hati bergerak ke sana kemari mengikuti pikiran dan suasana hati, tidak ada keheningan. Tanpa keheningan kita tidak bisa melihat kebenaran.

Karena itu, kita harus melatih hati untuk tenang. Terkadang kita mampu memusatkan pikiran, terkadang tidak, terkadang kita merasa gelisah dan bingung. Meskipun demikian, cobalah untuk bertahan melaluinya, karena ini adalah bagian dari kedisiplinan kita. *Khantī paramam tapo tītkkhā*: Kesabaran adalah praktik membakar kekotoran batin yang terbaik. Oleh sebab itu kita melatih diri pada prinsip selanjutnya dari khotbah *Ovādapāṭimokkha* juga, dengan mengandalkan kesabaran dan ketabahan untuk membakar kekotoran batin (*kilesa*). Ketika kita kokoh dalam disiplin moral, bahkan jika kita dikritik atau dihina kita tidak akan membalas atau menanggapi dengan cara yang sama. Itu bukan karena kita kekurangan akal atau kecerdasan — kita memiliki berbagai macam kecerdasan yang menghalau kekotoran batin—. Tetapi kita tidak menanggapinya karena kita menjaga sila yang lebih penting. Moral kedisiplinan inilah yang akan menjaga kita.

Di sini kita sudah dekat dengan *Nibbāna*, dekat untuk melihat Dhamma kapan saja. Karena kita sedang menjalankan Jalan Mulia⁴. Kita sejalan dengan Ucapan Benar, Tindakan Benar, dan Mata Pencarian Benar; artinya, kita teguh dalam moralitas. Saat moralitas kita kokoh maka kita memiliki Pengertian Benar. Kita mengarahkan tindakan dengan cara yang bajik dan bermanfaat, yaitu Daya Upaya Benar. Kita memiliki niat untuk menahan diri dari kekejaman atau niat buruk, baik melalui tubuh, ucapan atau pikiran. Kita mengarahkannya kepada kebaikan dan apa yang bermanfaat bagi diri kita sendiri dan orang lain. Pada titik ini hati kita berada pada Sang Jalan.

MENELUSURI JALAN YANG BENAR

Ketika kita memiliki kebijaksanaan yang diperlukan untuk

melihat bahaya dari tanpa disiplin moral dan manfaat dari disiplin moral, maka kita berusaha untuk terus berlatih. Ini tidaklah cukup untuk berhenti pada titik ini; meskipun sulit, kita perlu menambahkan karma kebajikan yang telah kita perbuat. Menumbuhkan empat *brahmavihāra* (keadaan-batin luhur) adalah latihan meditasi yang penting. Ada *mettā*, cinta kasih terhadap makhluk lain; *karuṇā*, pikiran welas asih ingin membantu mereka yang menderita; *muditā*, turut merasakan kegembiraan dan apresiasi atas kemajuan orang lain; dan *upekkhā*, ketenangan batin dalam situasi ketika kita tidak dapat membantu. Keempat *brahmavihāra* ini akan menjaga hati kita, melindunginya dari kesedihan dan depresi. Ini adalah tajuk meditasi yang mampu membantu membuat latihan konsentrasi kita kuat dan stabil.

Berusahalah untuk memusatkan pikiran. Anda bisa mencoba membuatnya menjadi satu kata ini "Bud-dho," ketika pikiran benar-benar terpusat dengan *Buddho*, akan menjadi sangat tenang dan damai. Tidak ada lagi rasa takut di hati. Seseorang bisa pergi dan tinggal di tempat-tempat yang menakutkan seperti tanah kremasi⁵, dan setelah menghayati *Buddho* hati akan menjadi gagah dan berani. Tumpukan tulang-belulang yang berserakan tidak ada yang istimewa. Kita juga memiliki tulang. Perbedaannya hanya kita masih bisa berbicara, makan dan berjalan. Tubuh *ini* belum mati. Masih belum digerogoti oleh penyakit. Tubuh *ini* masih bertahan. Tapi suatu hari nanti akan rusak, yang berarti kita semua berada di perahu yang sama persis. Saat kita merenungkan ketidakkekalan, ketidakpuasan dan bukan-diri, kita akan melihat bahwa tidak ada yang istimewa dari kematian. Setiap makhluk yang dilahirkan akan mengalami kematian.

Karena Sang Buddha dengan jelas telah menunjukkan jalannya, yang tinggal kita lakukan adalah berlatih. Dan latihan kita harus didasarkan pada prinsip moralitas, konsentrasi (*samādhi*) dan kebijaksanaan⁶. Tidak ada prinsip lain, tidak ada jalan lain yang dapat menuntun kita untuk melihat Dhamma. Hanya dengan mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan, Sang Buddha bersabda, mencapai salah satu dari empat tingkatan pencerahan⁷ adalah memungkinkan: *Layaknya tidak ada jejak di langit, tidak*

ada makhluk yang tercerahkan di luar dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Jalan dari moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan adalah sesuatu yang penting. Tidak cukup melakukannya dengan cara lama saja. Hanya melihat pikiran, misalnya. Jika praktik ini tidak digabungkan dengan dasar dari konsentrasi, kebijaksanaan tidak akan muncul. Tidak ada cukup kekuatan dalam batin. Mungkin seseorang mampu mengamati pikiran saat ia berkembang — seseorang dapat melihatnya muncul, bertahan dan tenggelam — tetapi tidak ada cukup kekuatan dan ketenangan untuk menghilangkan kekotoran batin. Kita perlu membawa batin ke keadaan tenang kemudian mengumpulkan energi untuk menyelidiki. Inilah metode yang tepat.

Katakanlah kita sedang berlatih meditasi di tempat yang tenang dan menyaksikan daun-daun jatuh dari pohon. Jika pikiran tenang, sebagaimana kita menyaksikan daun-daun jatuh ke tanah, itu dapat terlihat bagi kita seperti kehidupan manusia yang lambat laun menurun, menuntun kita kembali ke kebenaran tentang tubuh dan menghasilkan pengetahuan sejati. Pikiran kemudian dapat bersatu dalam konsentrasi, menimbulkan *tadanga-vimutti*, kebebasan sementara dari batin melalui kebijaksanaan. Dan jika kekuatan batin kita mencapai tingkat yang lebih tinggi, akan memungkinkan untuk mencapai pandangan terang yang sempurna tepat pada saat itu.

MENENTUKAN MASA DEPAN KITA

Pada zaman Sang Buddha di India ada dua keyakinan yang dominan: bahwa setelah seseorang meninggal maka telah musnah; dan tingkat apapun seseorang dilahirkan dalam kehidupan ini, ia akan selamanya dilahirkan kembali pada tingkatan kasta⁸ tersebut. Tetapi bukan seperti itu cara bekerjanya. Hati ini terlahir kembali sesuai dengan karma kita, terus menerus mengarungi *samsāra* dalam berbagai bentuk kehidupan. Dan karena berbagai kelahiran kita ditentukan oleh karma kita, jika kita membuat karma buruk

hati ini akan terlahirkan di tingkatan alam kehidupan yang lebih rendah juga di mana seseorang hanya menemukan penderitaan dan siksaan.

Karena itu hati ini adalah bagian yang penting. Segala bentuk karma dilakukan dalam tindakan kita, dalam ucapan kita, atau dalam pikiran kita. Saat kita menciptakan karma baik kita akan berbahagia. Ini dikarenakan hati kita tidak merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Ia bersemayam dalam kebaikan. Dan pada saat kematian, hati yang bersih dan kokoh dalam kebaikan akan pergi ke surga, babar Sang Buddha. Sebaliknya, hati yang menderita, akan masuk ke neraka. Ini bergantung pada keadaan hati ketika tubuh mengalami kematian.

Fakta bahwa Sang Buddha dapat muncul di dunia, beliau yang merealisasikan pencerahan, tidak dapat terjadi hanya dengan terlahirkan di masa kehidupan ini saja. Sang Buddha tidak dengan tiba-tiba mampu mencapai pencerahan sebagai yang terdepan di dunia, melampaui seluruh manusia lainnya, makhluk-makhluk surgawi, dan dewata-dewata di dalam sistem tiga-dunia⁹. Tidak terjadi seperti itu. Untuk menjadi Samma Sambuddha yang Tercerahkan Sempurna, Beliau harus menyempurnakan kesepuluh parāmi selama kehidupan yang tak terhitung jumlahnya, melebihi dari manusia lainnya. Ini supaya pada kelahiran terakhir-Nya Beliau dapat mencapai pencerahan dengan hati yang lebih unggul dari yang lainnya dari alam apapun. Ini bukanlah kejadian di mana Beliau mampu menjadi Samma Sambuddha tanpa pernah mengembangkan diri-Nya sebelumnya. Tidak seperti itu adanya.

Tidak berpengaruh apakah seseorang percaya pada kelahiran kembali atau tidak, jika mereka secara terus-menerus membuat karma buruk melalui tubuh, ucapan dan pikiran, mereka akan menemui penderitaan di sini pada saat ini juga karena hati mereka menderita. Orang lain mungkin tidak melihat rasa sakit mereka, tetapi diri mereka sendiri akan mengetahuinya. Dan jika ada kelahiran kembali, orang-orang ini akan bertemu dengan rasa sakit dan penderitaan yang lebih besar.

Di sisi lain, mereka yang percaya bahwa yang kehidupan tidak musnah pada saat kematian, sehingga kita akan dilahirkan kembali sesuai dengan karma kita — orang-orang ini akan mencoba menjalani hidup mereka dengan terampil pada saat ini. Berbuat baik, meninggalkan kejahatan, membuat pikiran menjadi terang — jika ada kehidupan setelah kematian maka seseorang yang menuntun diri mereka dengan cara ini akan bertemu dengan kenyamanan. Dan walaupun jika tidak ada, mereka masih akan mengalami kebahagiaan di masa sekarang.

Berkenaan dengan kepercayaan kita, beberapa hal masih belum dapat kita buktikan langsung. Terkadang kita harus mengandalkan keyakinan sebagai penggantinya. Terdapat keyakinan oleh Guru Agung yang tercerahkan lebih dari 2500 tahun yang lalu dengan kemampuan untuk mengingat kembali kelahiran-kelahiran lampau Beliau dan kemampuan untuk mengetahui masa depan. Ajaran Sang Buddha tidak bercacat. Surga-surga, neraka-neraka, alam-alam brahma¹⁰ dan Nibbāna pasti ada. Ini adalah fakta-fakta yang Sang Buddha nyatakan berdasarkan dari pengetahuan-Nya tentang kelahiran-kelahiran sebelumnya dan kepergian dan muncul kembali makhluk-makhluk sesuai dengan karma mereka. Beliau melihat sangat jelas bahwa kematian diikuti oleh kelahiran kembali, sebagai lawan kebalikan dari pemusnahan.

Masa sekarang, betapa orang mendidik diri mereka sendiri sampai gelar yang tinggi berdasarkan prinsip ilmiah. Mereka berusaha untuk mengerti sebab dan akibat pada saat ini. Untuk percaya dalam sesuatu hal mereka harus bisa membuktikannya. Jika itu masalahnya, maka mereka bisa melihat ke masa sekarang sebagai buktinya. Ketika seseorang bertindak dengan cara yang baik, menciptakan karma yang terampil, kemudian ada kebahagiaan. Ketika kita tidak menyakiti yang lain, bukankah itu baik? Saat semuanya telah mapan dalam moralitas maka ada keharmonisan dan kebahagiaan. Kita memiliki pikiran yang terbebas dari kekejaman dan permusuhan, mengembangkan niat baik untuk satu sama lain. Hasilnya adalah kebahagiaan dan kemudahan; hati kita bergembira. Tetapi jika seseorang memelihara

dendam dan niat buruk — efek apakah yang akan terjadi? Hanya akan ada kesuraman dan depresi.

Bagaimanapun juga, lihatlah pada masa ini. Surga-surga, neraka-neraka, alam-alam brahma atau Nibbāna: kita dapat mencarinya sekarang juga di dalam hati kita sendiri. Tidak ada tempat lain yang perlu kita lihat.

Ketika Ajahn Chah pergi berlatih kepada Luang Pu Kinaree¹¹ beliau pernah menemukan sejumlah besar semut merah dan semut hitam yang bertarung satu sama lain. Ajahn Chah duduk di sana memperhatikan, menyemangati kedua sisi yang bertarung. Terkadang beliau bersorak untuk semut-semut merah dan terkadang beliau bersorak untuk semut-semut hitam. Luang Pu Kinaree berjalan dan berkata, “Oh! Naik ke surga. Oh! Turun ke neraka.” Dan kemudian beliau berjalan pergi. Beliau mengajar seperti master Zen, dengan cara yang membuat orang berpikir.

Jadi Ajahn Chah berpikir, *Ehh, bagaimana mungkin seseorang bisa keluar masuk surga dan neraka semudah itu?* Beliau telah memiliki banyak ketenangan batin, jadi ketika beliau merenungkan ini, semuanya menjadi sangat jelas: *Ohh, itu terletak di hati. Hati ini di sini. Kebahagiaan dan penderitaan sama dengan surga dan neraka di sini pada saat ini.*

Jika seseorang belum dilandaskan pada moralitas, maka hatinya berada pada tingkatan makhluk yang lebih rendah. Tapi kemudian, setelah menjalankan standar moral, hati naik pada tingkatan manusia sejatinya. Tetapi jika hati tanpa landasan moralitas maka ia bisa terjatuh. Sekarang kita telah bertemu dengan ajaran Sang Buddha, kita seharusnya berupaya untuk menuntun hati menuju kelahiran yang lebih tinggi. Jika kita harus terlahir kembali, biarkan saja setidaknya menjadi kelahiran yang lebih baik. Dan di sini, pada saat ini, pekerjaan ini selesai.

MELIHAT DUNIA DENGAN KEBIJAKSANAAN

Kita semua telah terlahir ke dunia ini. Jadi kita membangun pemikiran bahwa tubuh adalah "kita" dan semua hal yang kita bisa peroleh adalah "milik kita." Rumah, mobil — semuanya milik kita. Tapi ketika barang-barang ini hilang, dicuri, atau bahkan rusak, maka penderitaan muncul dalam hati kita. Ini dikarenakan kita telah terikat untuk hal-hal dan benda-benda ini sebagai milik kita. Inilah penyebabnya. Ini tidak berarti kita melalaikan harta benda kita; kita masih harus menjaganya sehingga dapat digunakan untuk jangka waktu yang lama. Tapi kita menggunakannya dengan penuh perhatian dan kebijaksanaan, mengingatkan diri kita sendiri, *Benda-Benda ini tidaklah kekal, iya? Mereka bukan seutuhnya milik saya.*

Ajahn Chah terus menerus mengingatkan para bhikkhu dan umat awam untuk menjaga perhatian mereka tetap waspada. Dapatkah anda lihat? Semua materi yang kita miliki harus terus-menerus direnungkan. *Suatu hari nanti kacanya akan pecah, iya? Mobil ini akan mengalami kerusakan, iya?* Inilah disebut menggunakan barang-barang kita dengan kebijaksanaan. Ini berbeda dengan menggunakannya secara membabi buta.

Kita menyukai benda-benda baru. Kita berpikir sesuatu yang baru pasti lebih baik. Inilah cara ketidaktahuan, nafsu keinginan dan kemelekatan¹² menipu kita. Tetapi lihatlah, bahkan jika kita memperoleh sesuatu yang baru sama saja juga akan berubah dan menjadi tua. Kita selalu mencari hal-hal di luar diri kita karena itu tidaklah sulit untuk dilakukan. Tapi mengapa kita tidak menyediakan waktu untuk mencari hati kita? Mengapa kita tidak berusaha untuk memperbaharui hati kita?

Satu tahun lagi berlalu dan tubuh kita mengalami lagi setahun degenerasi. Apakah kita melihat ini terjadi? Atau apakah kita hanya melihat hal-hal dan benda-benda yang telah kita peroleh? Terkadang kita harus melihat apa yang telah hilang. Satu tahun lagi waktu kita di dalam dunia ini telah pergi; waktu kita yang tersisa telah berkurang. Mengenai perihal ini, Sang Buddha

telah bersabda untuk senantiasa kita renungkan: *Siang dan malam berlalu tanpa henti; seberapa baik saya menghabiskan waktu saya?*

Hidup kita tidaklah jauh dari kematian. Terkadang kita harus membahas pemahaman tentang kematian ini, seperti bertanya kepada diri sendiri apa yang kita inginkan dari kehidupan ini. Apa yang akan menjadi substansi nyata? Kita mungkin menginginkan kekayaan, status, pujian dan kesenangan. Tapi suatu hari hal-hal dan benda-benda ini akan meninggalkan kita. Kita bisa mencarinya, tetapi tidak bisa bertahan selamanya.

Tubuh kita yang sangat kita sayangi ini — orang tua kita menjaganya sampai kita dewasa. Mereka memberinya makanan dan air, mendapatkan obat ketika sakit dan mencarikan tempat untuk itu tinggal. Tetapi tubuh ini tidak mengikuti keinginan kita. Tubuh ini berjalan begitu saja sesuai dengan caranya sendiri sejalan dengan sebab dan akibat. Pada akhirnya harus mengalami kerusakan karena begitulah cara kerja tubuh.

Sebagai praktisi, kita pasti tertarik untuk mengikuti jalan Dhamma dan melatih pikiran kita. Karena pikiran yang kita butuhkan adalah ketenangan dan keheningan. Kita memberi perintah pikiran untuk damai, tetapi mengapa masih belum damai? Kita tidak ingin ada pikiran permusuhan dan perselisihan terhadap orang lain — *hentikan sekarang juga!* kita perintahkan — tetapi itu tidak juga berhenti. Jika delusi, nafsu keinginan dan kemelekatan melemah, maka pikiran liar dapat dibuat untuk berhenti. Untuk alasan inilah kita harus melatih pikiran kita. *Pikiran yang terlatih akan membawa kebahagiaan*, sabda Sang Buddha.

LANGKAH-LANGKAH MENUJU KEBEBASAN

Ketika seseorang memulai untuk pertama kali, mungkin ada berbagai keraguan mengenai praktik Dhamma. Apakah ini benar-benar efektif? Seperti apakah *jhāna* itu (pencerapan mental)? Seperti apakah *magga-phala*¹³ itu? *Apa cara tercepat untuk*

mendapatkan hasil? Mungkin ada banyak ketidakpastian. Dengan begitu seseorang pergi mencari jawaban terhadap hal-hal di luar dirinya. Ia berkelana untuk mencari jalan latihan. Ia pergi mencari guru. Namun kemudian, ketika kita menemukan keyakinan dalam Buddha, Dhamma dan Sangha, komitmen kita pada latihan akan datang dari dalam.

Ketika saya mencari seorang guru, saya akhirnya ditahbiskan di Wat Nong Pah Pong¹⁴ untuk tinggal bersama Ajahn Chah. Beliau tidak mengajarkan terlalu banyak— beliau mengajari kita untuk penuh kesadaran. Beliau membimbing kita untuk menjaga pikiran agar tidak terbuai dalam senang ataupun tidak senang sepanjang waktu. Ini adalah hal penting. Pikiran tercampur-aduk saat bertemu dengan suasana hati, menjadi senang ataupun tidak senang, jadi kita memerlukan kesadaran penuh yang kokoh untuk menghadapi reaksi-reaksi dari pikiran ini.

Ketika kita telah memulai latihan meditasi, digabungkan dengan kedisiplinan landasan moral ini akan membantu membawakan kedamaian yang lebih besar di dalam pikiran kita. Jika anda memiliki banyak pekerjaan dan kewajiban maka tanamkanlah perhatian penuh di tengah-tengah pekerjaan tersebut. Dan berusaha sebisa mungkin, meluangkan waktu membaca paritta dan meditasi setiap hari untuk membantu menenangkan pikiran. Saat kita meluangkan lebih banyak waktu untuk berlatih—membuatnya terus menerus, sesuatu yang kita lakukan setiap hari— meditasi kita akan meningkat.

Setelah berlatih seperti ini selama beberapa waktu, suatu hari nanti pikiran akan menjadi cukup tenang. Saat pikiran telah mencapai tingkat ketenangan yang sesuai, saat inilah perenungan kita bisa menghasilkan pemahaman bahwa tubuh bersifat sementara, penuh tekanan dan tanpa-aku. Ajaran-ajaran Sang Buddha kemudian akan menjadi jelas. Dan bahkan jika kita tidak menyadari Dhamma dalam kehidupan ini, buah upaya kita akan tetap terbawa di kehidupan kita selanjutnya. Dan yang mampu mendapatkan hasil dalam kehidupan ini, adalah refleksi dari masa lalu atas latihan dan akumulasi kebajikan mereka.

Anda tidak perlu bertanya-tanya tentang seberapa besar kebajikan yang telah anda kumpulkan. Jika anda percaya kepada ajaran-ajaran Sang Buddha — baik melalui kepercayaan ataupun melalui pemahaman — teruslah berlatih. Ke mana pun anda pergi, berusaha untuk selalu memusatkan pikiran kata “Bud-dho” bersama anda setiap saat untuk mengawasi hati ini. Ini hal yang penting. Ketika hati menyatu dengan *Bud-dho* (atau *Dham-mo* atau *San-gho*), kita menjadi *Buddho* sejati — “Beliau yang mengetahui, Beliau yang terjaga, Beliau yang berbahagia” — dan mampu memahami ajaran-ajaran Sang Buddha tanpa kesulitan.

Terlepas dari apakah kita mencapai Nibbāna dalam kehidupan ini atau tidak, kita teruslah membangun parāmī sampai kita datang melihat Dhamma dengan sangat jelas. Jadi berupayalah melatih diri anda dengan baik melalui perbuatan, ucapan dan pikiran. Ke mana pun anda pergi, jangan lupakan *Buddho* atau latihan perenungan, karena ini adalah cara membawa kedamaian di hati. Terus amati sampai anda mampu melihat semua fenomena gabungan — baik material dan mental — adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri. Di sinilah jalan menuju lenyapnya penderitaan ditemukan.

Jalan ini — *ariyamagga* — adalah kendaraan paling penting. *Ariya* artinya "yang tertinggi". *Magga* artinya jalan. Jadi itu adalah jalan tertinggi, kendaraan tertinggi, lebih besar dari kendaraan apapun di dunia. Tidak peduli kendaraan apapun yang mungkin kita temukan untuk membawa kita keluar dari dunia fisik ini, kita tetap tidak akan mampu lepas dari siklus kelahiran dan kematian yang tak berujung dalam samsāra. Maka kita harus mengandalkan kendaraan dari Jalan Mulia, karena inilah kendaraan paling penting yang ada. Semoga anda semua maju dalam Dhamma.



DARI KEBIJAKSANAAN,
MENUJU KEBEBASAN



Kita sepatutnya senantiasa merenungkan fakta bahwa sesungguhnya segala sesuatu di dunia ini tidaklah kekal. Tubuh kita tidak kekal sehingga kita tidak bisa menghindari kematian. Pusatkan perhatian penuh dan renungkan ini lagi dan lagi. Sebagaimana kita menerima dan yakin terhadap hukum alam ini — Hukum Kebenaran — penderitaan akan mulai berkurang.

Ajahn Chah menggunakan perumpamaan layaknya melihat batang kayu mengambang menuju hilir. Mengalir mengikuti arus, hingga berakhir ke lautan. Tetapi jika kita berharap arus mengalir melawan arah yang telah ada... hal ini tidaklah mungkin. Begitulah cara kerja alam. Kita berusaha untuk melihat hukum kesunyataan, bahwa semua hal dunia ini tidak kekal, tidak memuaskan dan bukan-diri. Suatu ketika aula pentahbisan yang baru di Wat Nong Pah Pong semennya mulai mengalami keretakan, seorang umat awam datang memberi tahu Ajahn Chah. "Tentu Saja!" kata beliau kepada umat awam. "Jika aula tidak mengalami keretakan seperti ini maka tidak akan ada Sang Buddha! Apakah anda melihatnya?" beliau melanjutkan. "Kesemua hal ini tidaklah kekal. Itu wajar saja — tidak peduli seberapa baik dibangun, mereka akan berubah sesuai dengan sebab dan kondisi."

Seperti aula baru kita di sini di Wat Marp Jan. Kita telah mencoba untuk membangunnya menjadi kuat dan tahan lama. Namun gabungan bahan-bahan penyusun properti mengalami pelapukan, tercerai-berai setiap kala. Ini adalah hukum kesunyataan, dari semua bentuk-bentuk gabungan. Setelah bersatu, mereka kemudian mulai tercerai-berai.

Tubuh terbentuk, terdiri dari empat unsur elemen tanah, air, api, dan udara. Setelah semua bersatu dan kita dilahirkan, sejak itu secara bertahap mengalami kemerosotan. Tapi kita mengira itu

tumbuh dewasa. Seorang anak tumbuh dari satu bulan sampai dua bulan... delapan bulan... sembilan bulan... satu tahun ... dua tahun, terus bertumbuh. Dan orang tua kita sangat senang melihat ini. Namun begitu kita mencapai usia tertentu, tanda-tanda degenerasi terlihat jelas. Tetapi sebenarnya tubuh telah mengalami degenerasi sejak kita lahir. Ini adalah sifat alamiah dari bentuk-bentuk gabungan, termasuk pembentukan jasmani.

Tetap saja, pikiran masih melekat kepada semuanya sebagai milik kita. Ini disebut mencoba menguasai alam. Kita ambil tubuh ini sebagai milik kita, namun kita perlu menyadari bahwa ini hanya benar pada level penamaan konvensional. Kita boleh mengatakan itu milik kita, namun hanyalah sebuah konvensi. Karena sebenarnya ini tidaklah tepat. Formasi pembentukan tubuh ini milik kita hanya karena kita memikirkannya dengan cara tersebut. Kenyataannya adalah kita hanya bergantung kepada milik alam untuk jangka waktu tertentu. Renungkanlah ini. Ini adalah cara untuk membawa hati melampaui kemelekatan, mencapai tempat dari kebebasan.

Keinginan dan kebencian, kemalasan, kegelisahan dan keragu-raguan — rintangan mental ini adalah kondisi yang mencegah kemunculan dari kebaikan dan pikiran menjadi tenang. Apakah anda pernah memperhatikannya? Kita duduk untuk berlatih meditasi, berupaya untuk memusatkan pikiran dengan napas dan *Buddho*, dan kemudian beterbangan dari pikiran dan menyebar cepat menuju bentuk, suara, aroma, rasa dan sensasi yang menurut kita menyenangkan. Atau jika tidak kita memikirkan sesuatu yang menjengkelkan dan yang sebaliknya muncul: kemarahan, dendam dan gerah. Terkadang kita dipenuhi dengan keragu-raguan atau rasa frustrasi atas berbagai masalah yang tidak penting. Anda Lihat? Hal-hal ini muncul secara tiba-tiba. Terkadang saat duduk bermeditasi kita dapat mengalami rasa kantuk yang luar biasa. Ini adalah rintangan kemalasan yang menyelimuti pikiran.

Ketika kita mencoba bermeditasi, kita menemukan keadaan pikiran: terus menerus tertekan oleh rintangan mental. Jadi

kita harus melatihnya. Kita harus memusatkan pikiran untuk membebaskannya dari rintangan-rintangan dalam jangka waktu tertentu. Ini yang disebut menekan kekotoran batin. Kemudian mencermati pikiran, untuk melihat tiadanya inti dari segala sesuatu di sekitar kita, untuk melihat bahwa tubuh ini hanya kumpulan elemen, bukan orang atau diri. Saat kita melihat segala hal di dunia ini sebagai tidak kekal, tidak memuaskan dan bukan-diri, hati ini akan mampu mencapai kebebasan sementara dari penderitaan.

Cobalah untuk menyelidikinya secara rutin dengan cara ini. Berusaha memusatkan pikiran secara teratur. Kokohkan diri anda dalam disiplin moral sebagai kebiasaan menjalani hidup. Ini adalah fondasinya. Meskipun konsentrasi dan kebijaksanaan mungkin belum muncul, tetaplah berpegang teguh pada sīla. Kita sepatutnya bersabar.

Terkadang amarah kita muncul. Mata melihat suatu bentuk: *Pria ini lagi!* dan seketika kita menjadi sangat marah. Hati panas bagaikan api, dibakar oleh kekotoran batin. *Saya tidak akan membiarkan ini terjadi. Saya tidak akan membiarkan siapapun memperlakukan saya seperti ini dan saya tidak akan menyerah kepada anda!* Di masa lalu ketika kita marah, tidak ada upaya untuk mengendalikan ucapan atau perbuatan kita. Seperti, "Baiklah kalau begitu!" dan kita mungkin mulai melempar sesuatu atau bahkan menyerang seseorang secara fisik. Tetapi sebagai praktisi Dhamma, kita tidak akan menerima cara ini lagi.

Ketika kemarahan muncul kita hanya menahannya dengan sabar. Kita mungkin ingin menyakiti orang lain, menggunakan kata-kata kasar, tajam, ucapan sarkastik. Tapi sebaliknya, kita hanya menahannya; kita menahan dorongan tersebut, menggunakan moralitas sebagai dasar kita. Kekotoran batin mendorong kita untuk berteriak kepada orang lain, akan mendorong kita menanggapi dan membalasnya. Tetapi karena kita berniat menjaga disiplin moral kita, kita hanya menahannya dengan sabar. Jika kita tidak memiliki moralitas di dalam hal-hal ini, kata-kata kita akan menjadi kasar dan tidak sopan. Jadi kita perlu melatih diri sendiri, oke?

Adalah wajar bagi seseorang untuk marah seperti ini sebelum mereka mulai berlatih, tapi itu adalah sesuatu yang harus kita perbaiki. Namun, beberapa orang memiliki watak yang kuat dengan kemarahan. Bagi orang ini mengatasi amarah lebih dari sulit. Jika anda menemukan amarah muncul dengan banyak, ambillah *mettā* (cinta kasih) atau brahmavihāra sebagai objek meditasi anda dengan teratur. Bangun kedamaian dalam hati melalui latihan *mettā*. Kita boleh memunculkan pikiran-pikiran baik yang diarahkan terlebih dahulu untuk diri sendiri, melafalkan syair, "Semoga saya bahagia; semoga saya terbebas dari penderitaan." Kemudian kita sebarkan pikiran-pikiran baik ini meliputi semua makhluk: "Semoga mereka semua berbahagia dan terbebas dari penderitaan." Ini adalah cara yang terampil untuk menenangkan pikiran. Pada awalnya kita mengurangi kekotoran batin dengan praktik menahan kesabaran. Lalu ketika kita mampu ikut mengamati objek meditasi, pikiran akan di bawah kendali kita dan menjadi sejuk. Lihat? Inilah latihan.

Saat pertama kali kita mencoba untuk melatih pikiran, amarah dapat menjadi cukup kuat dan masih banyak kemelekatan. Tetapi setelah berlatih untuk sebentar saja, kita sudah bisa mengamati penurunan intensitas kemarahan dan kita tidak akan berdiam lama dalam kemarahan. Ini adalah kemajuan. Alhasil, ketika disiplin moral, konsentrasi dan kebijaksanaan matang dan berkumpul bersama, kita akan mampu melihat bahwa segala sesuatu hanyalah konvensi (*samutti*). "Bhikkhu" adalah konvensi, "pria" dan "wanita" adalah konvensi; pada tingkat tertinggi tiada inti dibalik label-label ini. Yang ada hanyalah ketidak-kekalan, ketidak-puasan dan ketidak-egoisan. Saat kita mampu melihat bahwa tidak ada di dunia ini yang dapat bertahan atau kekal, inilah kebijaksanaan. Ketika kebijaksanaan muncul, kebebasan dari penderitaan (*vimutti*) juga muncul dalam hati.

Tetapi kecenderungan alami dari pikiran adalah melekat kepada semua suasana hatinya. Ini adalah proses ketidak-tahuan, keinginan dan kemelekatan, yang mengarah pada penjelmaan dan kelahiran. Dengan kata lain, itu adalah penyebab dari munculnya penderitaan. Dalam pencerahan dalam Dhamma, Sang Buddha

menemukan bahwa semua penderitaan yang muncul dalam hati tergantung pada penyebabnya. Penderitaan tidak muncul begitu saja entah dari mana.

Misalnya, saat kita bertemu dengan hal-hal yang tidak diinginkan, penderitaan muncul. Ketika kita tidak mendapatkan sesuatu yang kita inginkan, penderitaan muncul. Saat kita melupakan fakta bahwa perpisahan dari hal-hal yang kita sukai tidak bisa dihindari, penderitaan muncul. Dan penderitaan ini adalah Kesunyataan Mulia, konsekuensi alami dari pikiran yang masih memiliki ketidaktahuan, nafsu keinginan dan kemelekatan.

Sang Buddha menemukan bahwa sebab dan akibat yang menyebabkan penderitaan adalah bagian dari suatu proses. Ini adalah prinsip dasar dari asal mula ketergantungan : *ketika adanya ini, maka akan ada munculnya itu*. Dengan kata lain, saat proses dimulai dengan ketidaktahuan mendasar, akan mengarah kepada keinginan dan kemelekatan serta menyebabkan munculnya penderitaan¹⁵. Pada titik ini Sang Buddha mampu menemukan lenyapnya penderitaan (*nirodha*) dan metode latihan yang menghasilkan lenyapnya penderitaan.

Kesunyataan Mulia tentang Lenyapnya Dukkha berarti melepasnya nafsu keinginan, membuang dan melepas semua kekotoran batin, padamnya penderitaan. Ini adalah pelepasan dari semua kemelekatan. Tidak ada lagi tempat di hati untuk nafsu keinginan bersemayam. Dan jika tidak ada tempat tinggal untuk nafsu keinginan, penderitaan tidak bisa muncul begitu saja. Ini adalah hukum sebab dan akibat.

Sang Buddha menemukan cara untuk membuat hati terbuka dan lapang, terbebas dari penderitaan. Ini adalah lenyapnya penderitaan. Jadi kita perlu mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan — jalan sebenarnya. Dimulai dengan Pengertian Benar, pengertian yang membawa kebaikan. Kemudian ada Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata-Pencapaian Benar, Daya-Upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar. Ini adalah jalan dari kebijaksanaan, moralitas dan konsentrasi.

Konsentrasi artinya membuat pikiran menjadi kokoh terhadap satu objek. Seseorang dapat menggunakan kata meditasi *Buddho*, sebagai contoh permulaan, atau keluar masuk napas, atau jika seseorang terampil dalam melatih meditasi mettā, maka ia dapat berlatih sesuai dengan kemampuannya. Ini adalah cara terampil untuk membuat pikiran menjadi tenang. Karena jika kita ingin mengembangkan kebijaksanaan untuk melihat realita konvensional dari tubuh dan pikiran — bahwa segala sesuatu ini bukan milik kita, bukan seseorang atau diri — maka kita harus mengandalkan pikiran yang telah tenang dan mapan dalam pengendalian moral.

Hari ini kita bisa membuat tekad untuk menjaga lima sila sepanjang hari. Membuat keputusan untuk sehari dan semalam. Dengan cara ini kita akan berpegang teguh kepada lima pedoman ini. Jika kita belajar untuk menjaga tindakan dan ucapan kita, itu akan menjadi sebuah fondasi. Bahkan jika konsentrasi belum muncul, maka akan muncul. Dan ketika ia muncul, konsentrasi yang dibangun atas fondasi moralitas akan menjadi kokoh dan fokus. Ini adalah langkah menuju Jalan Mulia Berunsur Delapan dari moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan.

Ketika kita mengembangkan Jalan dengan cara ini pikiran akan menjadi terkonsentrasi kuat dalam samādhi. Ketika pikiran terkontrol dengan baik, ini adalah waktu untuk mempelajari tubuh dan pikiran. Renungkan dengan melihat bahwa tubuh hanya sebagai tubuh dan pikiran hanya sebagai pikiran. Bukan pribadi atau diri. Di sinilah kebijaksanaan akan muncul. Dan ketika kebijaksanaan muncul, terdapat kesadaran yang terus menerus, tidak terputus.

Kesadaran tiada henti berarti kita mengetahui muncul dan lenyapnya tubuh dan pikiran. Saat pengetahuan ini terkumpul bersama ia akan memotong dan menghilangkan kekotoran batin. Sejak saat itu di sana lah terdapat pengetahuan yang hadir dalam pikiran, mampu melihat muncul dan lenyapnya fenomena. Pada awalnya, melihat muncul dan lenyap adalah cara dari menelusuri

sang jalan. Terus menelusuri ke arah ini sampai jalan menyatu dan sampai pada pandangan terang: pandangan yang muncul bahwa segala sesuatu di dunia ini hanyalah konvensi. Pikiran kemudian dilepaskan, dibebaskan dari semua kemelekatan. Untuk memunculkan kebijaksanaan dan pengetahuan mendalam, sekiranya, pikiran harus didukung oleh disiplin moral dan pemusatan pikiran yang kuat dan stabil.

Konsentrasi tidak datang dengan mudah. Ini dikarenakan ada hal-hal yang mencegahnya untuk muncul. Pikiran terus-menerus terbawa dalam bentuk, suara, aroma, rasa, sensasi sentuhan dan ide-ide. Ini adalah landasan indria luar (*āyatana*). Dan kemudian ada landasan indria dalam: mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran itu sendiri. Momen ketika kontak terjadi diantara mereka disebut *phassa*. Dan apa yang terjadi selanjutnya?

Phassa (kontak) adalah kondisi yang memunculkan *vedanā* (perasaan): menyenangkan, tidak menyenangkan dan bukan-menyenangkan-maupun-tidak-menyenangkan. Tetapi ketika salah satu dari tiga perasaan ini muncul, itu bukanlah akhirnya. Ketika perasaan muncul, *tanhā* (nafsu keinginan) segera mengikuti — yang memunculkan sebab dan akibat. Saat kita senang dengan sesuatu, pikiran memanjakannya. Memanjakan dan memuaskan diri disebut *kāma tanhā*, atau keinginan indria. Ketika kita memuaskan diri, jika terdapat keinginan agar kebahagiaan dan kesenangan tetap ada, inilah bhava *tanhā*, keinginan untuk menjadi atau mengalami. Keinginan agar hal-hal terjadi terus-menerus dan meningkat. Jika terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, ini akan menimbulkan *vibhava tanhā*, keinginan untuk tidak-menjadi atau tidak-mengalami.

Beginilah keinginan tersebut lahir. Pada titik kontak—door! —suatu perasaan muncul dan kemudian keinginan muncul. Prosesnya sangat cepat. Dan ketika nafsu keinginan muncul, kemelekatan muncul bersamaan dengan itu. Ini adalah kemunculan dari "aku" dan "milikku," diriku, benda-bendaku, kebahagiaanku. Ini adalah kemunculan dari penjelmaan dan kelahiran, penuaan, kematian, kesedihan, ratapan, kesakitan, duka-cita dan keputus-

asaan. Dan proses dari asal mula ketergantungan mencapai akhir dari urutannya.

Setelah penderitaan ini telah muncul, kendati demikian, prosesnya dimulai lagi dan bergerak kembali secara mundur. Terdapat asal mula dari kelahiran dan kemudian menjadi sesuatu. Kemelekatan terjadi, menimbulkan munculnya nafsu keinginan, dan kemudian perasaan muncul darinya. Selanjutnya kontak muncul dan prosesnya berjalan kembali ke dasar ketidaktahuan (*avijjā*). Bolak-balik, maju mundur seperti ini. Terjadi dengan begitu cepat.

Apa yang sepatutnya kita lakukan? Ajahn Chah membandingkannya dengan terjatuh dari pohon: terjatuh dari puncak pohon, melewati banyak cabang menuju ke bawah, lalu menghantam tanah. Saat bangkit, yang kita ketahui adalah kita memar dan kesakitan, bukan seberapa banyak cabang yang telah kita lewati. Kita mungkin tidak dapat mengamati semua faktor-faktor dari proses tersebut, tetapi kita tahu bahwa kita sedang menderita.

Jadi kita perlu waspada dan menerapkan diri kita kepada latihan. Melatih pikiran untuk menjadi tenang. Ketika pikiran telah dibuat cukup tenang, kesadaran akan mampu bertahan di atas semua objek mental (*ārammana*) yang datang ke kewaspadaan kita melalui enam pintu indra. Ia akan melihat objek mental ini sebagai apa adanya, tidak untuk dianggap sebagai *aku* atau *milikku*. Ketika ada kesadaran, maka akan ada kebijaksanaan. Kemelekatan tidak akan terjadi. Semua suasana hati dan objek mental dilihat sebagai *anicca*, *dukkha* dan *anattā*, bukan sebagai pribadi atau diri. Pikiran tidak akan terbuai dan melekat. Ketidak-kemelekatan inilah yang kita maksud dengan melepaskan.

Inilah inti dari *tadaṅga-vimutti*, kebebasan pikiran yang bersifat sementara. *Vimutti* artinya "pelepasan". Melepaskan semua objek mental, pikiran tidak terikat pada apapun. Terbebaskan untuk sementara waktu dari semua ketidak-tahuan, nafsu keinginan dan kemelekatan. Menyukai dan tidak-menyukai tidak akan terjadi

sebagai tanggapan atas objek yang masuk melalui pintu indra.

Namun, pada akhirnya, pikiran akan mulai melekat kembali. Saat kesadaran melemah, pikiran tidak mempertahankan tingkat kebijaksanaan itu lagi. Ada kontak terjadi di mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh, serta ide-ide muncul dari dalam, dan pikiran mulai melekat lagi, menganggap hal-hal sebagai aku dan milikku. Kesadaran kita tidak mampu mengikutinya. Penyebab penderitaan kemudian muncul kembali di pikiran.

Pada tahap ini, latihan akan berjalan bolak-balik seperti ini. Jadi kita harus mengembangkan kesadaran kita untuk menjadi lebih tajam, lebih cepat. Kapanpun ada sesuatu yang menyentuh pikiran, kita perlu waspada kepadanya dan menyelidikinya. Jika ada kesadaran, maka juga akan ada kebijaksanaan. Kita harus terjaga dari semua objek mental, mengetahui mereka hanya sebagai kebenaran konvensional. Tidak ada yang nyata, diri yang kekal.

Perasaan memiliki ini lahir dari kemelekatan terhadap hal-hal yang telah berhubungan dengan kita. Jadi sekarang kita punya subjek dan objek, "saya" dan "mereka". *Orang ini memujiku, orang itu menghinaku, dll.* Dan kemudian ada berbagai materi yang datang dan pergi — ini juga kita ambil sebagai milik kita.

Ketika kita mendapatkan sesuatu dan merasa senang: inilah *kāma tanhā*. Segera ia berubah menjadi *vibhava tanhā*, tidak menginginkan sesuatu menjadi rusak atau dibawa pergi. Kapanpun sesuatu menjadi rusak itu mengganggu kita dan kita menderita karenanya. Ini dikarenakan *vibhava tanhā*, yang merupakan penyebab dari munculnya penderitaan. Apakah terlihat? Dan dari semua ini, ketika penderitaan ini muncul, kita menganggapnya sebagai milik kita juga! Saat kita benar-benar menderita, kita bahkan tidak sanggup makan atau tidur; pikiran digerogeti oleh pemikiran dan keresahan. Dan semua ini datang dari perasaan memiliki. Tidak ada kesadaran dan kebijaksanaan tidak bisa muncul.

Kita perlu mengatasi ini. Berkenaan dengan harta benda, kita dapat secara teratur merenungkan ketidak-kekalan darinya,

mengatakan kepada diri sendiri, *Ini adalah sesuatu yang tidak pasti, oke? Ia tidak akan kekal.* Ajahn Chah menggunakan contoh dari melihat sebuah gelas bagaikan telah pecah. Ketika kita menjaga renungan ini di dalam pikiran, maka kebijaksanaan telah hadir saat kita mengangkat gelasny untuk diminum. Kesadaran bekerja sejak awal dan saat kita mengangkat gelas, ada kesadaran. Bersamaan dengan ini kita mengingat ajaran dari Sang Buddha mengenai anicca: *Ah, gelas ini tidak kekal. Dan orang yang menggunakan gelas ini juga tidak kekal. Tidak ada inti yang abadi dari kesemua hal ini, oke?*

Sering-seringlah merenungkannya. ketika kita rutin merenungkan dengan cara ini, kesadaran menjadi dipertahankan. Momen kebijaksanaan mulai terhubung dan membentuk sebuah cincin. Kesadaran dan kebijaksanaan terus bertumbuh, konsentrasi menjadi lebih kokoh. Ucapan dan perbuatan kita yang berasaskan pada disiplin moral, dan disiplin moral yang terjaga dengan baik membawa konsentrasi sebagai hasilnya. Ketika konsentrasi berkembang dengan baik, buah dari ini adalah kebijaksanaan. Kebijaksanaan yang dikembangkan dengan baik membawa pengetahuan dan pembebasan, artinya pikiran tidak lagi mengalami penderitaan. Kesemuanya ini ada untuk hal tersebut.

Jadi marilah kita semua berusaha untuk berlatih. Kita boleh menggunakan perenungan sebagai sarana untuk membuat pikiran menjadi terpusat searah. Renungan sifat konvensional alami dari tubuh dan pikiran, bahwa mereka adalah hal-hal yang tidak layak untuk terikat kepadanya. Ketika tidak ada orang-orang, tidak ada kita atau mereka, maka hati menjadi tenang, mengalami hati yang lapang.

Tetapi jangan berpikir bahwa anda dapat langsung mencapainya tanpa melakukan apa-apa. Tidak berusaha sebaik mungkin, tidak berfokus pada objek meditasi apapun — tidak akan berhasil. Pertama kita harus menelusuri jalan nya. Kita harus berlatih. Kita mengambil makanan memasukkannya ke dalam mulut kita, kunyah, telan, dan akhirnya kita merasa kenyang. Tetapi jika kita hanya duduk di sana melihat makanannya,

mengatakan kepada diri kita sendiri bahwa kita merasa kenyang... ini tidak akan membawa keuntungan apapun. Saat kita menelusuri sang jalan, maka rasa terpenuhi akan muncul secara alamiah, layaknya jika kita mengambil makanan dan memakannya.

Seperti halnya para biksu Zen berjubah abu-abu yang bepergian ke Thailand dari Korea. Pada saat para biksu ini tiba di vihara kami, saya duduk di sebelah Ajahn Chah sebagai penyokong beliau. Beliau memberi tahu para umat awam, "Oke, semuanya membungkuk memberi hormat, ini adalah para biksu." Mereka mungkin tidak mengetahui bahwa mereka adalah para biksu, sebagaimana untuk bhikkhu di sini memakai jubah oker kecoklatan. Tetapi masyarakat Thailand baik: saat gurunya menyuruh mereka membungkuk memberi hormat, mereka membungkuk. Ajahn Chah berkata, "Mereka semua adalah para biksu, benar? Para biksu menurut konvensi. Seorang bhikkhu pada tingkat tertinggi harus muncul dari dalam hati. Ini bisa terjadi untuk seorang praktisi umat awam juga."

Jadi para biksu dari Korea ini datang untuk menanyakan Ajahn Chah beberapa pertanyaan. "Mengapa kita perlu berlatih?" mereka bertanya. "Apa tujuan dari berlatih? Bagaimana sebaiknya kita berlatih? Hasil apa yang bisa kita harapkan dari latihan?"

Dan Ajahn Chah... oh, kemampuan kebijaksanaan beliau *sangatlah* tajam. Paññā dari Ajahn Chah sangatlah cepat. Beliau tidak memakai banyak waktu untuk mempertimbangkan pertanyaannya sama sekali — beliau bahkan tidak *berpikir*. Ketika pertanyaan selesai jawabannya segera muncul *seketika*. Dan beliau menjawab dengan gaya-Zen. Biksu penanya bertanya dengan gaya Zen, maka Ajahn Chah menjadi guru Zen.

"Mengapa kita perlu makan?" beliau bertanya.

Mari kita semua pikirkan: mengapa kita perlu makan? Untuk apakah?

"Bagaimana cara kita makan?" beliau melanjutkan.

“Dan setelah kita makan, apa hasilnya?”

Ini adalah bagaimana beliau menjawab. Dan mereka *mengerti*.

Lihat, mereka telah mengerti mengapa kita perlu berlatih, bagaimana cara berlatih, seperti apa hasilnya — mereka sudah tahu dengan baik. Namun pengetahuan ini belum masuk dalam hati. Pemahaman mereka masih sekitar di permukaan; belumlah begitu dalam. Tetapi ketika Ajahn Chah memberikan jawaban ini, jawabannya langsung menuju ke hati mereka dengan cara yang paling mendalam. *Ohh, jadi inilah sebagaimana kita harus berlatih. Kita harus berjalan di Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dan jika kita telah menjalaninya, itu akan membawa kita melampaui penderitaan.*

Ada penderitaan di hati kita. Dan ada penyebabnya penderitaan ini tertanam dalam hati kita. Para biksu dari Korea ini memahami hal ini sebelum mereka datang, tetapi pemahaman itu masih di sisi luar. Namun, sekarang, ada pengetahuan di dalam. Kegirangan, kegembiraan dan kepuasan muncul. Mereka memberi tahu kita bahwa mereka telah menanyakan pertanyaan-pertanyaan ini di seluruh dunia tetapi sebelum sekarang mereka masih belum menemukan jawaban yang mereka cari. Pastilah akumulasi kebajikan yang telah mereka kumpulkan yang menuntun mereka menemukan seorang guru seperti Ajahn Chah, seseorang yang bisa menanggapi dengan kecerdasan tinggi dan makna mendalam.

Jadi kita harus bertanya kepada diri kita sendiri hal yang sama: *Mengapa penting untuk kita berlatih? Mengapa kita harus bermoral? Mengapa kita bermeditasi? Cara apakah cara berlatih yang benar? Dan hasil apakah yang bisa kita harapkan darinya?* Anda boleh menanyakan pertanyaan-pertanyaan ini terhadap diri sendiri. Renungkan sampai anda menemukan jawabannya. Dan ketika anda menemukan jawabannya ini akan menunjukkan munculnya kebijaksanaan.



SESUATU YANG BERTAHAN



Pertimbangkanlah hal ini yang kita panggil dengan *aku*, tubuh ini — terdiri dari empat elemen tanah, air, api dan udara. Apapun yang memiliki karakteristik dari kekerasan, seperti tulang, rambut, kuku, gigi, kulit — semua ini adalah elemen tanah. Cairan di dalam tubuh, darah; ini adalah elemen air. Yang membantu Mencerna makanan dan menjaga tubuh tetap hangat adalah elemen api. Dan kemudian ada elemen udara: napas masuk dan keluar, angin di dalam tubuh.

Renungkan pada tingkat yang lebih mendalam, apa yang kita miliki adalah susunan dari partikel. Menurut apa yang telah kita pelajari dari ilmu pengetahuan, ada neutron, proton dan elektron yang menyatu bersama untuk membentuk suatu atom. Dan ketika banyak atom-atom menyatu bersama, mereka tampak bagi kita sebagai sebuah tubuh. Sekarang jika pikiran kita tenang dan terkendali, kita akan dapat menyelidiki ini. Ketika kita bisa membagi sifat-sifat elemen dengan cara ini kita akan melihat kekosongan dari tubuh ini. Bukanlah makhluk, pribadi atau diri, tetapi hanyalah percampuran dari elemen-elemen.

Demikian pula, semua benda-benda mati — misalnya aula ini yang sedang kita duduk, atau sebatang pohon, atau sebuah gunung — hanyalah partikel-partikel. Diteliti lebih jauh, yang bisa ditemukan hanyalah kekosongan. Inilah karakteristik dari pengelompokan bersama yang mengaburkan untuk melihat *anattā* dalam banyak hal. *Anattā* berarti bukan-diri. Ketika berbagai bagian telah menyatu bersama dan dilihat sebagai keseluruhan, kita akan melihatnya sebagai *attā*, sebagai diri. Di sinilah ketika pemahaman akan keakuan tersebut muncul. Sang Buddha menunjukkan ini kepada lima pertapa¹⁶ di *Anattalakkhana Sutta* (Khotbah mengenai Karakteristik dari Bukan-Diri) ketika Beliau bertanya:

“Apakah bentuk tubuh ini kekal atau tidak kekal? Perasaan, persepsi, bentukan mental, kesadaran¹⁷: apakah mereka tetap dan bertahan lama? Dengan kata lain, apakah mereka cenderung bertahan selamanya? ”

“Tidak, Sang Bhagavā,” jawab lima pertapa. "Mereka tidak kekal."

“Dan apapun yang tidak kekal, akan mengalami perubahan, dan yang tidak bisa bertahan itu tidak memuaskan, kan? ”

Kelima pertapa merenungkan dan memahami bahwa segala sesuatu yang senantiasa mengalami perubahan adalah dukkha. Dukkha artinya tidak bisa bertahan. Ketika sesuatu tidak dapat bertahan lama, ini yang disebut dukkha. Memiliki ketidak-stabilan sebagai sifatnya dan tidak dapat dibuat sebaliknya.

Sang Buddha melanjutkan, bertanya, “jadi, bentuk tubuh, perasaan, persepsi, bentukan mental dan kesadaran: dapatkah ini dianggap sebagai diri? ” Dan kelima pertapa, yang dipimpin oleh Yang Mulia Aññā Kondañña, merenungkan hal ini dan melihat bahwa bentuk tubuh, perasaan, persepsi, bentukan mental dan kesadaran bukanlah diri. Karena di sana tidak ada yang akan menuruti perintah kita. Yang ada hanya muncul, berada dan lenyap. Saat kita melihat konvensi (*samutti*) sebagaimana apa adanya, di sinilah di mana pikiran akan mampu mencapai kebebasan (*vimutti*) dari segala bentuk kekotoran batin.

Jadi apakah anda melihatnya? Inti dari ajaran Sang Buddha adalah untuk memunculkan kebijaksanaan dari dalam diri kita. Ajahn Chah mengajarkan bahwa yang akan memunculkan kebijaksanaan hanyalah unsur-unsur ini yang bertajuk ketidak-kekalan, ketidak-puasan dan bukan-diri. Kita harus menyelidiki hal-hal yang membuat kita terikat sebagai *aku* dan *milikku*, untuk memungkinkan kita melihat bahwa mereka sebenarnya bukanlah diri. Bentuk tubuh, perasaan, persepsi, bentukan mental dan kesadaran: kita terikat kepadanya sebagai *aku* atau *milikku*; sebagai

mahluk, seseorang, atau diri; mengharapkan bahwa kita adalah ini atau itu; ingin menjadi ini atau itu; dan seterusnya tanpa akhir. Tetapi jika kita dapat melihat diri sebagai bukan diri, dapat dikatakan bahwa kita telah melihat jati-diri¹⁸. Atau juga dapat dikatakan melihat Dhamma, yang mana sama dengan melihat Sang Buddha.

Beberapa bhikkhu yang tinggal dekat dengan Sang Buddha — bahkan mereka telah memegang jubah-Nya — masih belum melihat Sang Tathāgata¹⁹, kata Sang Buddha. Yang mereka lihat hanyalah tubuh fisik — pengelompokan dari tanah, air, api, dan udara — tetapi mereka tidak dapat melihat sejatinya Sang Buddha. Untuk melihat Sang Buddha yang sebenarnya, ia harus melihat Dhamma.

Saat kita datang untuk melihat Sang Buddha, untuk melihat Kebenaran —Dhamma— kekotoran batin akan berkurang secara alami. *Sakkāyaditthi*²⁰ akan lenyap secara bertahap sampai pemahaman kita terang sempurna. Pikiran kemudian dapat memasuki arus dari Nibbāna; artinya, seseorang tidak bisa terjatuh kembali ke alam kelahiran yang lebih rendah²¹. Ketika kebenaran terlihat, pikiran akan melampaui dunia — *lokuttara*. Ya, masih ada keserakahan, kemarahan dan delusi dalam batin, tetapi memiliki kesadaran lebih dari sebelumnya. Ia memiliki kendali atas pikiran yang lebih baik daripada sebelumnya. Di sinilah awal dari kebaikan yang sesungguhnya, yang dapat dicapai oleh kita semua para bhikkhu dan praktisi awam melalui latihan kita. Jika kontemplasi perenungan kita sering memunculkan kebijaksanaan maka itu tidak akan sulit. Laksanakanlah dengan sering. Kembangkanlah dengan baik.

Ketika kita mengerahkan usaha untuk berlatih, kita dapat membuat pikiran menjadi tenang dengan perenungan. Jika kita merenungkan kesan mental yang masuk melalui mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran, kita akan melihat bahwa mereka tidaklah kekal dan tidak pasti. Atau kita dapat merenungkan ketidak-kekalan dan ketidak-pastian dari tubuh fisik ini. Ini adalah sekumpulan materi sementara, sekumpulan dari dukkha,

sekumpulan dari anattā. Tidak ada diri yang dapat ditemukan di sana. Menggunakan kebijaksanaan dengan cara ini dapat menuntun kepada samādhi, keadaan penuh ketenangan.

Setelah pikiran telah menjadi tenang, kita dapat menyelidikinya kembali. Pemahaman yang mendalam mungkin kemudian muncul, melihat tubuh dan pikiran ini sesungguhnya bukanlah diri. Ketika telah melihat kekosongan dari semua fenomena, pikiran akan mampu untuk melepaskan. Jadi kita mengawasi kesan mental yang telah kita lihat sebagai tidak kekal, tidak memuaskan dan bukan-diri, berhubungan dengan mereka tanpa kemelekatan.

Dalam tradisi Zen, mereka mengajarkan hal ini dengan perumpamaan jendela yang tertutupi partikel debu halus. Dilengkapi dengan perhatian penuh, kita mengupayakan diri kita untuk terus menyekanya hingga bersih. Tetapi kemudian, dengan merenungkan jendela — sang pikiran, layaknya — kita melihat bahwa tidak ada diri sama sekali di sana. Jadi kita melepas sepenuhnya. Jika tidak ada jendela maka tidak ada yang dapat ditempli debu. Dengan cara yang sama, ketika kita melihat bahwa pikiran bukanlah "kita", kemanakah kesan mental akan melekat? Itu anattā.

Beginilah cara kerjanya. Ketika kita telah maju dalam sang jalan maka suatu hari nanti kita bisa sampai pada inti sari dari ajaran Sang Buddha. Jadi teruslah berlatih. Berlatihlah untuk melihat realita dari konvensional sebagaimana apa adanya.

MELIHAT KONVENSI

Ajahn Chah sering memberikan contoh sebagai berikut: kita bisa mengambil gelas dan sebut saja *kaew nam* dalam bahasa Thailand; dalam bahasa Pāli kita akan menyebutnya dengan berbeda; dalam bahasa China, bahasa Hindi, dalam bahasa Inggris itu masih disebut sesuatu yang berbeda. Karena sesungguhnya tidak ada gelas. Itu hanyalah elemen-elemen yang telah disatukan

oleh manusia dengan cara tertentu untuk menghasilkan benda ini. Jika elemen-elemen dipisahkan kembali maka itu tidak ada. Itu kosong. Inilah yang dimaksud dengan konvensi.

Tetapi kita terikat erat terhadap hal-hal ini seolah-olah itu nyata. Jika seseorang menyebut gelas sebagai pispot ruangan hal itu mengganggu kita. "Tolong ambilkan saya pispot itu" kata seseorang dan kita merasa seperti, *Itu bukanlah sebuah pispot, itu adalah gelas!* Tetapi ini hanyalah konvensi. Jika kita benar-benar merenungkan hal-hal ini, hati akan merasa lega. Kita akan menyadari bahwa sampai saat ini kita belum pernah sepenuhnya memahami kebenaran.

Pada kenyataannya, tidak ada *apapun* di sana. Saat kita memahami kebenaran, hati menjadi cerah dan bersih. Seolah-olah hati, diperdaya oleh konvensi begitu lama, telah diputar-balikkan. Hati telah terbebaskan dari kemelekatan, menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini, termasuk tubuh dan pikiran ini, tidak ada esensi yang kekal dari diri. Tidaklah benar untuk menganggap mereka sebagai diri. Menurut konvensi seseorang mungkin mengatakan adanya diri, tetapi seseorang yang mengetahui itu bukanlah diri sesungguhnya. Saat seperti ini seseorang tersebut telah melihat Sang Buddha.

Beginilah cara Luang Pu Tongrat²² mengajar murid-murid beliau. Bepergian dengan jalan kaki melewati pedesaan pada satu kesempatan beliau dan murid-murid bhikkhu beliau melewati beberapa ekor kerbau. Setelahnya beliau bertanya kepada para bhikkhu, "Apakah kalian melihat kerbau betina di sana?" Salah satu murid beliau berkata, "Mereka bukan betina, luang pu. Mereka jantan." Jadi Luang Pu berkata, "Mereka betina." Dan sang murid mulai berdebat sampai wajahnya memerah. Karena ia telah melihat dengan *pasti* bahwa mereka adalah jantan. Ia melihatnya dengan matanya sendiri. *Sang Guru pastilah salah; Saya pastilah benar.* Ia telah melihatnya dengan pasti.

Sang murid membiarkan perhatiannya merosot dan menjadi lebih dan lebih terjerat dalam konvensi dan diri sendiri,

sampai Luang Pu Tongrat berkata, "Hei! Apakah benar-benar ada hal-hal seperti kerbau jantan dan kerbau betina? Siapakah ia yang melihat mereka? Apakah *aku*?" Beliau terus bertanya sampai bhikkhu tersebut mendapatkan kembali perhatiannya dan menyadari, *Ohh, Sang Guru sedang mengajarkan Dhamma. Beliau menuntun kita untuk melihat dalam kebenaran sejati bahwa tidak ada diri seutuhnya. Tidak ada hewan ataupun manusia, tidak ada diri, tidak ada saya ataupun mereka.*

Awalnya kita terjebak pada gambaran mengenai *kerbau*. Dan ketika ada "kerbau" kemudian menyusul, *Apa jenis kelaminnya? Warna apa? Seberapa besar?* —Semakin lama semakin diperdaya. Pada kenyataannya tidak ada hal-hal ini. Semuanya adalah konvensi. Ajahn Chah memberikan contoh dari bebek dan ayam. Sekarang kita mengatakan bahwa bebek bersuara, "kwek, kwek" dan ayam bersuara, "kokok, kokok." Tetapi jika yang terjadi mereka menyebut bebek dengan "ayam" dan ayam dengan "bebek," maka sekarang kita akan menyebutnya yang mana bersuara "kwek, kwek " adalah "ayam" dan kita akan memanggil ayam dengan "bebek." Pengertian bersama kita hanya berdasarkan konvensi.

Pada kenyataannya, itu tidaklah benar. Ini hanyalah label yang mana telah kita gunakan untuk mengacu kepada sesuatu. Tetapi pikiran menganggap konvensi ini menjadi nyata dan melekat kepadanya seperti halnya— bahwa ada hewan, manusia, dan diri. Kemelekatan kemudian melahirkan, yang merupakan penyebab dari munculnya penderitaan. Kita harus benar-benar menyelidiki ini! Ketika anda mengizinkan hati untuk melihat kebenaran maka ia kemudian bisa sampai pada kehampaan.

Tuntunlah hati untuk melihat bahwa segala sesuatu adalah semu. Sang Buddha berkata, "Mogharāja²³, lihatlah dunia sebagai hampa dan raja kematian tidak akan bisa menemukanmu." Raja kematian di sini adalah dukkha, dan jika kita melihat dunia dengan cara ini, dukkha tidak akan sampai pada kita. Renungkanlah ini dan latihlah untuk melihat konvensi dan anggapan dalam segala materi. Kesemua ini tidaklah kekal, tidaklah memuaskan dan tanpa diri,

terus-menerus merosot dan tercerai-berai.

Seperti aula meditasi ini yang baru saja kami perluas. Semua telah selesai dan siap untuk digunakan —dan aula telah mengalami pelapukan. Karena kita belum bisa melihat ini dengan mata kita, kita perlu menggunakan mata internal kita, hati. Melalui perenungan ini kita dapat melihat bahwa partikel-partikel materi ini berkumpul untuk sementara waktu dan senantiasa mengalami kemerosotan setiap waktunya. Pengalaman kita dari perasaan, persepsi, pemikiran dan kesadaran yang muncul, bertahan untuk sementara, dan kemudian pergi. Mereka bukanlah kita sesungguhnya. Agar mata bisa melihat objek haruslah ada cahaya. Jika mata berfungsi, ia akan menerima refleksi dari objek. Jika tidak ada objek, atau jika tidak ada cahaya —atau jika ada objek dan cahaya tetapi kemampuan penglihatan terganggu— maka ini tidak akan terjadi. Seseorang tidak akan mengalami apa yang kita sebut dengan "melihat".

Apakah itu melihat, mendengar, mencium, mengecap atau menyentuh, kita dapat mengamati bahwa ini bergantung pada proses yang membutuhkan beragam kondisi yang terjadi agar kita dapat mengalaminya. Bagi orang yang buta tidak ada penglihatan, bagi orang yang tuli tidak ada pendengaran. Dengan kata lain, kesadaran yang biasanya akan muncul terhalang kemunculannya.

Setiap kesadaran yang muncul, muncul dengan begitu saja, bertahan, dan kemudian tenggelam; ia tidak akan bertahan lama. Tidak ada inti diri di sana untuk ditemukan. Namun, hati melekat kepada "melihat" sebagai *saya* melihat. Di sinilah letak permasalahannya. Ketika "Aku" adalah ia yang mendengar, maka menjadi: "dia menghina *aku*," "dia mengkritik *aku*," "dia tidak menyukai *aku*." Begitulah cara hati mengartikannya. Jadi telusuri dan selidikilah ini. *Hei, di manakah sang "aku" ini? Siapakah dia ini yang melihat? Siapakah dia ini yang mendengar? Siapakah dia ini yang mencium?* Mempersepsikan rasa ini, sensasi tubuh itu, fenomena mental yang muncul — mereka muncul begitu saja, menetap dan kemudian lenyap. Namun ketika hati terbuai dan menjadi terikat kepadanya, pemahaman akan keakuan, seketika

muncul seketika juga. Lihat? Inilah cara untuk menyelidikinya.

Jika kita menemukan diri kita menyukai atau tidak menyukai sesuatu maka pertimbangkanlah: *Apakah ada sosok diri? Apakah ada sosok "aku"? Siapakah dia ini yang tidak menyukai? Siapakah dia ini yang mencintai dan membenci? Siapakah yang marah? Siapakah yang takut?* Coba lihatlah. Seseorang dapat melihat fakta dari bukan-diri ini. Jika terdapat cukup kebijaksanaan yang terjaga, maka kita akan dapat melepaskan. Pikiran akan hampa. Ini adalah tadāṅga vimutti, pembebasan sesaat, Nibbāna sesaat. Nibbāna tidaklah lagi jauh, oke? Disini di dalam hati ini. Jika kita melihat Dhamma, maka kita akan melihat Nibbāna di dalam hati. Kebangkitan di dalam Dhamma, seseorang yang tersadarkan disini di hati ini.

PERJALANAN MENUJU NIBBĀNA

Mungkin kita telah pernah ke India dan Nepal untuk memberi penghormatan terhadap Sang Buddha. Dengan ini muncullah keyakinan dan pengabdian, kegembiraan (*pīti*) dan kebahagiaan (*sukha*). Tetapi kita masih perlu menggunakan perenungan vipassanā untuk merenungkan: *Di sinilah di mana Sang Buddha Yang Maha Sempurna mencapai Nibbāna. Dan cara beliau mencapai Nibbāna adalah dengan melihat bahwa tubuh dan pikiran bukanlah-diri.*

Pada awalnya akan ada kemunculan dari kegembiraan dan kebahagiaan—ini adalah aspek dari praktik *samatha*. Ketika kita merenungkan pikiran sampai menyatu dan melihat bahwa tubuh dan pikiran adalah bukanlah-diri— ini adalah kemunculan dari vipassanā. Tetapi untuk kemunculan dari pengetahuan mendalam vipassanā kita perlu mengandalkan pada samatha, membuat pikiran terkonsentrasi dengan kokoh. Oleh karena itu kita perlu mencoba dan melatih pikiran agar menjadi tenang.

Seseorang dapat mengamati napas masuk dan keluar, atau menggunakan kata meditasi seperti "Bud-dho," atau sesuatu yang

dapat membangun perhatian penuh dengan melafalkan dalam hati paritta yang telah diketahuinya. Semakin sering seseorang melafalkan paritta secara berulang, semakin menjadi kuat paritta tersebut. Akhirnya, setelah berdiam dengan objek meditasi untuk waktu yang cukup lama, ia akan merasakan pikiran terhanyut untuk menyatu dengan "Buddho." Kegiuran muncul pada titik ini, dan ia cukup untuk bertahan dengan "Buddho." Tidak perlu berfokus pada napas. Ketika kegiuran dan ketenangan tiba, Sang Buddha mengajarkan untuk mengembangkan vipassanā, merenungkan bahwa: *Buddho berarti "seseorang yang mengetahui, seseorang yang terbangun, seseorang yang bergembira. " Apa yang Sang Buddha ketahui? Apa yang Beliau terbangun dari? Mengapa Beliau bersukacita? Memahami, Beliau memahami bahwa tubuh dan pikiran adalah bukan-diri. Beliau telah terbangun dari upādāna, delusi keterikatan dan kemelekatan. Dan ketika tidak ada lagi kekotoran bathin maka hati bersukacita.*

Jadi, cobalah untuk merenung ini secara rutin. Tetapi jika penyelidikan tidak membuat pandangan yang jelas, maka penting untuk membiarkan pikiran menetap terlebih dahulu dalam kondisi terkonsentrasi. Kita menyokongnya dengan mengandalkan lima dasar sila sebagai fondasi dalam hati. Dengan demikian, perbuatan kita akan menjadi bajik dan menyenangkan terhadap makhluk-makhluk lain. Kita melakukan berdana sebagai bagian kebiasaan dari hidup kita. Kita menjaga sila-sila kita sebagai bagian kebiasaan dari hidup kita. Kita mengembangkan meditasi, menimbulkan perhatian penuh dan konsentrasi yang kokoh. Ini adalah jalan praktik yang akan menuntun seseorang untuk melihat Dhamma. Ketika jalan ini menyatu, akan mampu menghancurkan pandangan keliru mengenai aku (*sakkāya-diṭṭhi*), keraguan-raguan (*vicikicchā*) dan kemelekatan akan ritual-ritual dan upacara-upacara (*sīlabata-parāmāsa*)²⁴.

Pencapaian *Sotāpanna* (pemasuk-arus) ini bukanlah sesuatu yang sulit. Kita hanya perlu untuk memahami bahwa semua hal di dunia ini adalah konvensi. Tiada diri atau inti di dalamnya. Seperti beginilah pencapaian untuk seorang *Sotāpanna*. Keyakinannya dalam keagungan Sang Buddha akan menjadi

sangat kokoh. Akan ada upaya untuk mencapai akhir dari penderitaan. Ia akan diperlihatkan bahwa seluruh dunia adalah sebuah ilusi dan kesemua bentuk-bentuk dari kebahagiaan duniawi adalah tidak nyata dan tidak stabil.

Seperti inilah yang terjadi kepada Y.A. Sāriputta dan Y.A. Mahā-Moggallāna²⁵ sebelum perjalanan kepergian mereka. Mereka pergi menonton festival yang diadakan di Gunung Gijjhakuta, perayaan yang terus berlangsung selama sebulan, sebagaimana tradisi di India pada saat itu. Di sana terdapat keceriaan yang luar biasa dengan semua orang berdandan dan dihiasi dengan cantik. Y.A. Sāriputta dan Y.A. Mahā-Moggallāna masing-masing memimpin rombongan dari 500 orang pemuda, dan mereka semua pergi bersama untuk menikmati festival. Tetapi ketika buah dari karma-karma baik masa lampau mereka mencapai kematangan penuh, kedua sahabat ini menjadi timbul kekecewaan. Pertunjukan-pertunjukan dan hiburan sekarang tampak membosankan dan melelahkan. Di sana hanya ada kemerosotan dan kematian yang tak terhindarkan. Setelah merenungkan dengan cara ini, kedua Yang Mulia ini memutuskan untuk mencari Dhamma sebagai sarana untuk mengatasi penderitaan. Pada akhirnya mereka berdua mencapai tingkat pencerahan tertinggi.

Jadi marilah semuanya merenungkan hal ini. Jenis dari kebahagiaan dan hiburan ini tidaklah permanen atau dapat diandalkan. Saat ini formasi pembentukan tubuh ini mengalami penderitaan atas kemerosotan dan kematian, hiburan-hiburan ini tidak akan mampu untuk membantu kita. Kita tidak mampu menghibur diri begitu saja di dunia ini, sebagaimana dukkha — yaitu penuaan, jatuh sakit dan kematian — menanti kita di masa depan. Ini adalah sangat menyakitkan dan menderita.

Kehidupan kita menuju kematian dengan setiap momen pikiran terlintas. Setiap saat, dengan setiap sepersekian detik, kita selamanya bergerak semakin dekat, menghadapi kedatangan dari penuaan, jatuh sakit dan kematian. Renungkan hal ini akan menimbulkan kekecewaan dan kebosanan terhadap dunia.

Kita semua harus berperilaku dengan penuh perhatian. Berusaha keras untuk mengembangkan pāramī. Banyak berlatih. Bahkan ketika kita memiliki banyak pekerjaan dan sedikit waktu, kita masih harus berusaha menjaga kesadaran kita sepanjang hari. Terus-menerus menempatkan diri untuk merenungkan Dhamma akan menghasilkan ketenangan dan kebijaksanaan. Itu akan membawa kita untuk melihat bahwa hidup kita tidaklah pasti, kematian itu pasti. Ketika ini terlihat dengan jelas, hati akan menjadi lelah dan tidak memihak. Akan dituntun pada Nibbāna, kebebasan dari penderitaan akan kelahiran dan kematian tiada akhir.

Selidikilah sebagaimana hingga sampai pada kekosongan. Jika anda dapat melihat kekosongan ini dengan jelas sekali saja, Anda akan langsung memahami ajaran Sang Buddha. Hati akan dipenuhi dengan kebahagiaan yang luar biasa dan anda akan mengetahui bahwa kebahagiaan tertinggi adalah Nibbāna. Tidak ada kebahagiaan lain yang mampu menyamainya. Ketika hati mencapai pada tingkat dari kekosongan itu... oh, kegembiraan dan kebahagiaan yang muncul sungguh luar biasa. Jika Anda membandingkannya dengan kebahagiaan yang ditemukan di dunia, kebahagiaan ini lebih dari itu. Sesuatu yang abadi, sesuatu yang bertahan.



MELAMPAUI KERAGUAN,
MELAMPAUI KEAKUAN



Untuk mempraktikkan Dhamma kita harus melihat ke masa sekarang. Dikarenakan sifat dasar dari pemikiran kita adalah berputar ke dalam masalah akan masa lalu dan masa depan. Kita bisa menghabiskan banyak waktu untuk berpikir tentang cara mendapatkan yang terbaik atas segalanya.

Ini dapat teralih ke dalam praktik juga. Kita ingin mengetahui subjek meditasi mana yang paling cocok untuk temperamen kita. terdapat 40 subjek dari meditasi, dan kita berasumsi bahwa jika kita dapat menemukan yang tepat, latihan kita akan berkembang dengan cepat. Tetapi ketika kita berpikir seperti ini, dapat mengarah pada keraguan dan kebimbangan, mencari metode yang paling cocok untuk karakter kita. Kadang-kadang kita mungkin menggunakan *Buddho* pada saat meditasi jalan atau meditasi duduk dan tidak mendapatkan banyak ketenangan. Jadi kita bertanya-tanya, *Apakah ini tepat untuk saya? Apakah saya melakukannya dengan benar? Mungkin saya harus menggunakan subjek meditasi yang berbeda ...*

Ini hanyalah pikiran-pikiran keraguan, yang mana merupakan penghalang menuju pikiran yang terpusat penuh. Semakin kita merasa ragu dan bimbang — bolak-balik, *apa yang seharusnya saya lakukan?* — semakin banyak kita perlu merenungkan cara yang menghasilkan pengalaman akan kekosongan.

Jika anda mencoba menggunakan objek seperti *Buddho* saat anda terperangkap dalam keraguan, itu hanya akan menyebabkan bertambahnya keraguan apakah itu adalah latihan yang tepat untuk anda. Jadi, anda tidak perlu memikirkan apa pun sama sekali — biarkan saja semuanya terlihat dalam cahaya dari kekosongan. Umumnya ketika sebuah pemikiran muncul dalam

pikiran, kebiasaannya adalah menyebarkan dan membangunnya lebih jauh. Memandang segala sesuatu sebagai *suññatā* — kosong — akan menghentikan pikiran dari penyebaran. Oleh karena itu, Pemahaman akan kekosongan adalah subjek meditasi yang paling cocok untuk mereka yang cenderung ragu-ragu.

Baik berlatih meditasi jalan ataupun meditasi duduk, kita mencoba untuk merenungkan jalan yang membawa perasaan dari kehampaan ke dalam pikiran. Selidikilah suasana hati dan kesan mental yang muncul dan kemudian biarkan berlalu. Tidak ada inti darinya, hanya muncul, berada, lenyap; muncul, berada, lenyap. Jadi kita berlatih melepaskan dan tidak-terikat. Baik? Lepaskan saja. Tidak layak untuk menggenggamnya erat ataupun membawanya kemana-mana. Perhatikan saja kemunculannya, berada dan lenyapnya.

Ini adalah salah satu ajaran dari Ajahn Chah yang selalu saya sangat hargai. Saya telah membacanya berkali-kali — juga sangat menyukainya. Ajahn Chah berkata, “Ketika keraguan muncul, cukup ketahuilah saat itu sebagai muncul, berada dan kemudian lenyap. ” Kita pikir pada titik ini telah selesai, namun tetapi setelah kita menerapkannya, keraguan muncul kembali lagi. *Hei... jika saya tidak mempertanyakan ajaran, bagaimana bisa saya yakin jika mereka benar?* Pikiran yang ragu-ragu ini menuntun kita berputar di dalam lingkaran sampai kita tidak mampu mengatasinya lagi.

Baiklah kalau begitu, kita pikir. Saatnya mencari cara lain. Kita lalu kembali ke dalam teks untuk menemukan pendekatan baru. Ketika kita melihat ke buku-buku kita mencari jalan keluar dari delusi ini. Tetapi faktanya adalah, delusi ini ada di sini di dalam diri kita sendiri. Aha! Jika kita mampu mengetahui delusi pada saat ia muncul, berada, dan lenyap, maka kita akan melihatnya.

Insting alamiah kita adalah melihat *diriku* dan *milikku* dalam segala hal, melihatnya sebagai inti diri atau jiwa yang tetap. Tetapi ketika kita melihat segalanya dengan pemahaman inti diri,

inilah yang kita sebut sebagai seorang *puthujjana*, makhluk yang belum tercerahkan. Beginilah biasanya kita, terperangkap dalam pemahaman akan *diriku*, pemahaman akan *aku* dan *mereka*.

Atau sebaliknya, setelah melihat pemahaman akan keakuan sebagai sesuatu yang memusingkan dan membingungkan, kadang-kadang praktisi-praktisi mendapatkan ide bahwa mereka dapat secara langsung menolaknya. Mereka mencoba menolak paham keakuan, memutuskan bahwa mereka akan lebih baik tanpanya. Izinkan saya untuk menjelaskan apa yang beliau maksud.

“Menolak” berarti tidak ingin terlibat dalam masalah akan keakuan. Seseorang mengandalkan kondisi ketenangan dari pencerapan batin (*jhāna*) untuk melepaskan diri dari penderitaan yang terkait dengan pengalaman akan keakuan. Ketika faktor-faktor dari konsentrasi menyatu bersama, seseorang tersebut masuk ke dalam keheningan *jhāna* yang mendalam dan kehilangan semua minat akan dunia luar. Sebelum mencapai pencerahan, Sang Buddha dilatih dalam meditasi ini sampai terampil dalam memasuki tingkat tertinggi dari *jhāna*. Tetapi bahkan setelah menguasai *jhāna*, Sang Buddha masih belum menemukan apa yang Beliau cari. Sang Jalan yang akan membawa Beliau melampaui penderitaan masih belum ditemukan.

Di satu sisi ekstrim, terdapat keterikatan pada pemahaman akan keakuan sebagai sesuatu yang nyata dan stabil. Di sisi ekstrim lain, terdapat penolakan sepenuhnya pemahaman akan keakuan. Tiada satupun ini adalah jalan yang benar. Tidak ada upaya untuk memahami bagaimana "keakuan" muncul, dan karena itu kedua pendekatan tersebut terikat dengan delusi.

Tetapi Sang Buddha menemukan cara lain: mengamati seksama pemahaman akan keakuan dan membiarkannya berlalu. Melepaskan keterikatan. Ini berbeda dari kedua ekstrim tersebut. Beliau menyelidiki sampai memahami bahwa penderitaan muncul dari kemelekatan, tergantung kepada kesalahpahaman bahwa adanya aku atau diri yang kekal. Ini adalah melihat bahwa "diri" adalah "bukan-diri." Pada titik ini Beliau mampu untuk

melepaskan, meletakkan paham keakuan dan mencapai Nibbāna.

Sepanjang hidup kita, kita telah membangun gagasan akan keakuan ini — tentang *diri kita* sendiri — dan suatu hari seorang guru yang bijaksana berkata, “Sesungguhnya tidak adanya diri.” Dan kita bisa mempercayai ini. Namun kita masih tidak mampu melepaskannya. Ini dikarenakan jumlah dari kesadaran dan ketenangan batin masih belum cukup untuk sampai pada penerangan. Jadi kita harus terus berlatih, terus berjalan dan duduk bermeditasi. Setelah mengisi ulang pikiran melalui konsentrasi, masuk dan selidikilah. Masuk untuk melihat bagaimana tubuh hanyalah sesuatu yang tidak kekal, tidak memuaskan dan bukan-diri dan anda akan melihat Dhamma. Itu semua tidaklah jauh. Itu semua ada di sini.

Kita telah mulai menyelidiki. *Bagian mana adalah aku?* Letakkan sejumlah gigi dalam satu tumpukan: *apakah ini adalah aku?* Letakkan sejumlah rambut di tumpukan lain: *apakah ini adalah aku?* Tumpukkan sejumlah tulang: *apakah ini adalah aku?* Tidak ada diri di sana. Benda-benda ini tidak pernah diklaim sebagai milik kita. Jika pikiran tenang kita mampu melihat ini dengan jelas. *Ohh, ini sesungguhnya bukan milikku. Bagaimanapun juga, benar-benar tidak ada diri atau aku di sana.*

Jadi mengapa kita melekat kepada hal-hal ini? Kita melihat mereka sebagai milik kita, sebagai sesuatu yang menarik dan menyenangkan. Tapi ini tidaklah wajar. Meskipun tubuh tidak kekal, kita menganggapnya sebagai kekal. Meskipun dipenuhi dengan penderitaan, kita menganggapnya sebagai terisi dengan kebahagiaan. Tubuh bukanlah milik kita, tetapi kita menganggapnya sebagai milik kita; bukanlah sesuatu yang indah, tetapi kita melihatnya sebagai sesuatu yang indah. Ini adalah sebuah bentuk dari ketidak-warasan.

Jika kita terus berlatih maka akan mulai tampak jelas kepada kita bahwa tubuh sesungguhnya bukanlah sesuatu yang indah; tubuh sungguh bukanlah sesosok makhluk atau seseorang atau diri. Apa tubuh yang sebenarnya adalah kumpulan dari stres dan penderitaan, kumpulan dari corak umum yang bukanlah diri.

Ketika kita sampai pada pemahaman ini, hati kita akan sampai kepada Dhamma.

Namun pada awalnya, masih ada pemahaman keakuan ini, tentang aku dan mereka. Jadi kita memunculkan kesadaran dan menyelidiki. Tidaklah perlu meragukan jalan dari latihan, meskipun melarang keraguan tersebut dari kemunculannya tidaklah mudah untuk dilakukan.

Ini dahulu umum terjadi kepada saya. Saat saya baru ditahbiskan, saya memiliki banyak keraguan mengenai cara berlatih. Saya ingin mendapatkan hasil *dengan cepat*. Ingin menemukan jalan langsung, jalan pintas. ingin Ajahn Chah memberitahukan cara paling cepat untuk berlatih. Oh, benar-benar terburu-buru untuk mendapatkan hasil.

Tetapi Ajahn Chah memiliki cinta kasih terhadap murid-muridnya. Jika beliau telah mengetahui jalan pintas, beliau telah akan memberitahukannya kepada kami, karena seperti Sang Buddha, Ajahn Chah tidak menyembunyikan apapun dari ajarannya. Tidak ada yang tertutup; beliau mengajari kami semua yang beliau ketahui. Beliau memberi tahu kami bahwa metode jalur cepat memang ada... jangan mencoba "melakukan" apapun. Betul sekali. Lepaskan sepenuhnya.

Kita tidak perlu melakukan sesuatu yang istimewa, oke? Jika kita mau dapatkan hasil yang cepat — lepaskan saja. Ikhhlaskan tubuh, ikhlaskan pikiran; jangan melekat kepada hal-hal ini sebagai *aku* atau *milikku*. Tidak ada yang lebih cepat dari ini di sini. Tetapi mampukah kita melakukannya?

Ya... mungkin kita belum mampu melepaskan sepenuhnya. Mungkin kita masih terikat. Dalam hal ini, kita harus berlatih dahulu. Mulailah dengan memberi dana dan disiplin moral, bersama dengan pengembangan kesadaran dan konsentrasi. Kebijakan yang dibutuhkan untuk melepaskan, terlahir dari upaya-upaya tersebut. Kita bekerja untuk menanamkan pikiran, yang melepaskan *memiliki* dan *menjadi*, melepaskan pemahaman

akan keakuan, tentang *aku* dan *mereka*. Inilah cara tercepat. Jika anda mulai ragu, letakkan saja untuk sementara waktu. Keraguan adalah sesuatu yang normal; mereka muncul, berada dan lenyap. Lihat saja mereka sebagaimana mereka datang dan pergi.

Tetapi jika perenungan kita tidak membuahkan hasil, itu dikarenakan kekuatan dari pikiran (*samādhi*) kita belumlah cukup. Kesadaran kita masih tidak ada di masa sekarang, sepanjang waktu. Dalam hal ini kita harus melanjutkan untuk melatih pikiran. Benar-benar berusaha untuk berada di masa sekarang. Tidak berkelana dan bertanya-tanya mengenai masa depan: *Apakah yang akan terjadi? Akan menjadi seperti apakah saya? Seberapa jauh saya akan berlatih?*

Kadang-kadang terjadi bahwa orang terburu-buru untuk mendapatkan hasil yang cepat dalam latihan. Benarkan? Kita menyukai hasil dengan cepat dan menginginkan perkembangan spiritual kita untuk melaju secara cepat juga. Tetapi cara mempraktikkan Dhamma tidaklah seperti melakukan sesuatu hal di dunia. Kemajuan tidaklah selalu linier atau dapat ditebak. Untuk segera menyelesaikan tugas spiritual kita secara eksternal, kita dapat memberi penghormatan kepada Sang Buddha dalam berbagai cara. Tetapi untuk mewujudkan pengembangan spiritual internal, lepaskan saja. Hati pun akan ikut melepaskan dengan sendirinya.

AJAHN CHAH

Yang Mulia Ajahn Chah Bodhiñāna Thera lahir pada tahun 1918 di sebuah desa pertanian di provinsi Ubon Rachathani, Timur Laut Thailand. Beliau ditahbiskan sebagai bhikkhu pemula untuk waktu yang singkat pada masa mudanya, dan pada usia 20, masih sangat tertarik kepada kehidupan monastik, mengambil pentahbisan penuh. Setelah mengikuti kurikulum studi adat tradisional Buddhist di Thailand pada saat itu, beliau mengalami kekecewaan. Pada tahun 1946 beliau meninggalkan studinya dan mengambil kehidupan praktik keras seorang bhikkhu hutan yang mengembara. Berkeinginan menemukan esensi sebenarnya dari ajaran-ajaran Sang Buddha, beliau menghabiskan delapan tahun berikutnya mengembara ke seluruh pelosok negeri, tinggal di hutan-hutan terpencil, gua-gua dan tanah-tanah kremasi, tempat yang ideal untuk mengembangkan meditasi.

Setelah bertahun-tahun perjalanan dan latihan yang melelahkan, Ajahn Chah diundang untuk menetap di hutan rimba yang lebat dekat dengan desa kelahirannya, yang dikenal sebagai tempat dari para ular kobra, para harimau dan para hantu. Vihara yang akhirnya berkembang di sana kemudian dikenal sebagai Wat Nong Pah Pong. Kondisinya pada saat tersebut sulit dan kebutuhan pokok kehidupan langka, namun Ajahn Chah yang sederhana dan cara mengajar yang lugas mulai menarik banyak pengikut dari bhikkhu-bhikkhu dan umat awam. Meskipun mengalami banyak kesulitan, mereka tetap bersedia bertahan karena kesetiaan yang besar terhadap guru mereka.

Pada tahun 1966, Ajahn Sumedho, seorang dari Amerika tertarik dengan disiplin monastik yang ketat dan cara hidupnya, datang untuk belajar di bawah bimbingan Ajahn Chah. Mulai saat tersebutlah jumlah murid dari Barat terus bertumbuh, dan vihara



cabang luar negeri pertama Wat Nong Pah Pong didirikan di Inggris pada tahun 1979. Saat ini, ajaran-ajaran dan siswa-siswa dari Ajahn Chah tersebar luas di seluruh dunia, dengan vihara-vihara tambahan di Swiss, Italia, Prancis, Australia, Jerman, Selandia Baru, Kanada, dan Amerika Serikat.

Pada tahun 1981 kesehatan Ajahn Chah mulai menurun, sehingga mengakibatkan kebutuhan untuk operasi di otaknya. Kondisi beliau menjadi semakin buruk, dan beliau menghabiskan sepuluh tahun terakhir hidupnya terbaring di tempat tidur dan tidak dapat berbicara. Sepanjang waktu ini beliau dirawat dengan hati-hati oleh siswa-siswanya yang setia. Pada tanggal 16 Januari 1992, Yang Mulia Ajahn Chah meninggal dunia pada usia 74, meninggalkan warisan yang masih berkembang hingga saat ini. Dipimpin oleh Raja dan Ratu dari Thailand, pemakaman beliau dihadiri oleh hampir satu juta orang, memberikan penghormatan terakhir mereka kepada seseorang yang sungguh-sungguh mewujudkan ajaran Sang Buddha.

AJAHN ANAN

Yang Mulia Ajahn Anan Akiñcano lahir di provinsi kota Saraburi, Thailand Tengah, pada tanggal 31 Maret 1954 dengan nama Anan Chan-in. Sejak usia dini beliau rutin menemani orang tuanya ke vihara setempat untuk memanjatkan paritta dan memberi hormat kepada para bhikkhu, dan beliau mengingat perasaan yang sangat berbahagia dan gembira setiap kali melihat gambaran dari Sang Buddha. Selama masa sekolahnya beliau dikenal sopan-santun dan tekun dalam belajar, dan setelah lulus beliau diterima bekerja sebagai akuntan di Perusahaan Semen Siam. Walaupun sebagai seorang karyawan yang rajin, beliau mendapati dirinya semakin tertarik kepada praktik latihan Buddhist dan mulai tinggal di vihara terdekat selama masa libur pekerjaannya.

Pada tahun depannya, sambil bekerja penuh bersamaan dengan ketat menjalankan delapan sila sebagai seorang praktisi awam, beliau mampu meningkatkan upaya meditasi dan keyakinan terhadap ajaran Sang Buddha. Setelah persembahan dana makanan untuk para bhikkhu setiap pagi, beliau akan pergi bekerja dan kemudian kembali ke vihara di malam hari untuk berlatih meditasi. Suatu hari beliau mengalami pencerapan mendalam mengenai sifat alamiah dari semua fenomena, diikuti oleh tiga hari tiga malam kebahagiaan tidak seperti apapun yang pernah beliau rasakan sebelumnya. Pengalaman ini menghilangkan keragu-raguan yang tersisa tentang mengabdikan seluruh hidupnya kepada ajaran Sang Buddha dan segera setelah itu beliau memutuskan untuk ditahbiskan.

Pada tanggal 3 Juli 1975, Ajahn Anan ditahbiskan secara penuh oleh pembimbing dan gurunya, Yang Mulia Ajahn Chah. Beliau diberi nama Pāli Akiñcano, yang berarti "ia yang tanpa kekhawatiran," dan menghabiskan empat tahun berikutnya dengan rajin berlatih meditasi dan mengembangkan kepedulian dan perhatian penuh terhadap rutinitas aspek kehidupan dari monastik.



Selama periode ini beliau berperan sebagai tangan kanan Ajahn Chah, yang memberi beliau kesempatan untuk mengembangkan hubungan yang dekat dengan gurunya. Meskipun meditasi beliau naik turun selama tahun-tahun awal ini sebagai seorang bhikkhu, di tahun keempatnya beliau mencapai titik di mana meditasinya tidak akan menurun lagi.

Setelah masa pelatihan intensif ini bersama Ajahn Chah, Ajahn Anan diberikan kesempatan untuk mencari lebih banyak tempat-tempat terpencil untuk melanjutkan upayanya dalam meditasi. Hidup di hutan terpencil dan lahan pemakaman, beliau bertemu dengan berbagai kesulitan, baik dari luar maupun dari dalam. Beliau berkomitmen untuk hidup dengan cara ini selama beberapa tahun, menumbuhkan daya tahan, berjuang terhadap serangan malaria parah yang mana hampir membuat beliau meninggal pada banyak kesempatan. Pada tahun 1984 beliau ditawarkan sebuah bagian tanah yang tidak berpenghuni untuk membangun vihara hutan, dan bersama dengan dua bhikkhu lain dan seorang samanera menetap di hutan lebat dari provinsi Rayong di tempat yang sekarang dikenal sebagai Wat Marp Jan, "vihara hutan dari gunung yang diterangi cahaya rembulan. "

Lebih dari 25 tahun kemudian, reputasi Ajahn Anan sebagai guru meditasi telah berkembang, seiring dengan jumlah bhikkhu-bhikkhu yang datang untuk berlatih di bawah bimbingan beliau dan mencari arahan beliau. Saat ini, beliau menjalankan banyak tugasnya sebagai kepala vihara dan guru, berbagi waktunya antara para bhikkhu dan tamu umat awam dan menjaga cabang vihara yang jumlahnya terus berkembang. Walaupun tidak secara menyeluruh, namun ajaran yang dikumpulkan dalam buku ini mewakili sebagian dari kebijaksanaan yang telah beliau bagikan selama bertahun-tahun.

DAFTAR ISTILAH

<i>ajahn</i>	Guru (Bahasa Thailand); digunakan sebagai gelar senior bhikkhu senior.
<i>anattā</i>	Bukan diri, bukan personal, tanpa esensi individu; salah satu dari tiga karakteristik semua kondisi fenomena.
<i>kemarahan</i>	Segala bentuk dari kebencian atau ketidaksukaan. Salah satu dari tiga kekotoran batin utama. (Pāli: <i>dosa</i>).
<i>anicca</i>	Tidak kekal, sementara, memiliki sifat untuk muncul dan lenyap; salah satu dari tiga karakteristik semua kondisi fenomena.
<i>arahat</i>	Seorang makhluk yang tercerahkan atau "yang patut dihormati," terbebas dari semua keserakahan, kemarahan dan delusi.
<i>ārammaṇa</i>	Kesan mental yang ditimbulkan oleh kontak dari salah satu enam landasan indria. Dalam Bahasa Thailand kata ini juga bisa merujuk kepada emosi atau suasana hati.
<i>avijjā</i>	Ketidaktahuan mendasar, yaitu ketidaktahuan akan sifat sejati dari sesuatu. Kurangnya pemahaman yang jelas dalam Empat Kesunyataan Mulia.
<i>āyatana</i>	Media dari indra, terdiri dari dasar-dasar indra internal (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, pikiran) dan objeknya masing-masing (bentuk, suara, aroma, rasa, sensasi sentuhan, objek-objek pikiran).
<i>tubuh dan pikiran</i>	Fenomena fisik dan mental. Tubuh identik

dengan khanda pertama dari lima khanda dan pikiran meliputi empat khanda sisanya. (Pali: *nāma-rūpa*).

- Buddha* "Yang Tercerahkan"; sejarah Sang Buddha Siddhattha Gotama, yang mengajar di utara India pada abad ke-6 SM.
- Buddho* (1) Tebangun atau kesadaran yang tercerahkan; "Ia yang mengetahui, Ia yang tercerahkan, Ia yang bersukacita."
(2) Kata meditasi yang mana, melalui pengulangan berkala dalam mental, dapat membawa pikiran menuju *samādhi*.
- Dhamma* Kebenaran, Realita, Sifat Dasar, atau hukum alam secara keseluruhan. Istilah ini sering digunakan untuk merujuk kepada ajaran Sang Buddha juga kebenaran yang ditunjukkan. (Skt. *Dharma*).
- dukkha* Penderitaan, ketidakpuasan, ketidaksenangan; salah satu dari tiga karakteristik semua kondisi fenomena. Secara harfiah, "sulit ditanggung".
- Jalan Mulia Berunsur Delapan* Jalan dari praktik, terdiri dari delapan teladan atau kualitas sempurna dari perbuatan, ucapan dan pikiran. Delapan kualitas ini selanjutnya dapat dibagi menjadi tiga dasar pelatihan *sīla*, *samādhi* dan *paññā*. Faktor-faktor dari Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Mata-Pencapaian Benar membuat pelatihan dalam kebajikan dan disiplin moral (*sīla*); Daya-Upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar membuat pelatihan dalam konsentrasi (*samādhi*); sedangkan Pengertian Benar dan Pikiran Benar mewakili pelatihan kebijaksanaan (*paññā*).
- delapan kondisi duniawi* Keuntungan dan kerugian, pujian dan kritikan, ketenaran dan keburukan, kesenangan dan penderitaan.

- lima sila* Lima pedoman dasar untuk melatih diri sendiri dalam perbuatan baik dari jasmani dan ucapan: menghindari membunuh makhluk lain; menghindari mencuri; menghindari perilaku seksual yang menyimpang; menghindari berbohong dan ucapan tidak bermanfaat; menghindari konsumsi zat memabukkan.
- empat elemen* Tanah, Air, Api dan Udara. Kualitas utama dari materi. Tanah memiliki ciri khas dari kekerasan, Air dari fluiditas dan kohesi, api dari panas, dan udara dari gerakan Kesemua empatnya hadir pada setiap objek material, meskipun dalam proporsi yang bervariasi. (Pāli: *dhātu*).
- Empat Kesunyataan Mulia* Ajaran pertama dari Sang Buddha: Kebenaran mengenai Penderitaan, asal-mulanya, lenyapnya, dan Jalan menuju lenyapnya penderitaan.
- keserakahan* Segala bentuk dari delusi keinginan, hasrat atau keinginan daya tarik. Salah satu dari tiga kekotoran batin utama. (Pāli: *lobha*)
- jhāna* Pencerapan batin; tingkatan lanjutan dari konsentrasi di mana pikiran bersatu dengan subjek meditasinya. Tingkatan *jhāna* muncul dari penekanan sementara atas lima rintangan melalui lima faktor perkembangan mental: perenungan terarah, evaluasi objek kokoh, kegiuran, kebahagiaan, dan pemusatan pikiran. Kedelapan tingkatan *jhāna* terdiri dari empat berbentuk dan empat tanpa bentuk, masing-masing secara bertahap lebih halus dari tingkatan sebelumnya.
- karma* Tindakan disertai kehendak dari tubuh, ucapan atau pikiran. Penyebab yang mengarah pada suatu akibat. (Pali: *kamma*)
- khandha* Kumpulan atau "tumpukan"; komponen psikofisik

yang melekat pada pikiran yang terpedaya sebagai diri: tubuh jasmani, perasaan, ingatan dan persepsi, bentuk mental, dan kesadaran. (Skt. Skandha)

- kilesa* Kekotoran batin; kualitas-kualitas tidak bermanfaat yang menghalangi kejernihan dan kemurnian pikiran. Terdapat tiga akar utama: keserakahan, kebencian dan delusi.
- lokuttara* melewati atau di atas keduniawian; "melampaui dunia."
- Luang Pu* (Bahasa Thailand) Kakek Yang Mulia; sebuah istilah penghormatan yang digunakan kepada para bhikkhu yang sangat senior.
- magga-phala* Jalan dan Hasil. Mengacu kepada jalan yang menuju kepada, dan pencapaian terakhir dari, empat tingkatan pencerahan. Yakni, jalan dan hasil dari pemasuk-arus (*sotāpanna*), terlahir sekali lagi (*sakadāgāmi*), tidak kembali lagi (*anāgāmi*) dan pencerahan penuh (*arahant*). Pencapaian untuk membuah hasil kepada salah satu tingkatan ini bergantung kepada pelepasan sepuluh belunggu untuk berbagai tingkatnya. Kesemuanya adalah:(1) pandangan bahwa tubuh adalah diri, (2) keraguan skeptis, (3) keterikatan pada ritual dan praktik,(4) nafsu indria, (5) kebencian, (6) kemelekatan pada alam berbentuk, (7) kemelekatan pada alam tanpa bentuk, (8) kesombongan, (9) kegelisahan, (10) kebodohan. Tiga belunggu pertama ditinggalkan pada tingkatan *sotāpanna*, tingkat pencerahan pertama. Belunggu keempat dan kelima dilemahkan tingkatan *sakadāgāmi* dan sepenuhnya ditinggalkan pada tingkatan *anāgāmi*. Lima belunggu terakhir ditinggalkan dengan pencapaian *arahat*, tahap akhir pencerahan.
- kesadaran* perhatian penuh, mengingat keseluruhan, pemusatan perhatian. Kemampuan seseorang

untuk menjaga perhatian dengan sengaja terpusat pada apapun yang dipilih untuk diamati. (Pāli: sati)

rintangana mental Lima kualitas yang merupakan penghalang bagi pikiran dan membutakan penglihatan mental kita. Kesemuanya adalah nafsu indria keinginan, niat buruk, kemalasan, kegelisahan dan keraguan skeptis. (Pāli: nivarana)

Nibbāna Terbebas dari penderitaan; pemadaman dari keserakahan, kebencian dan delusi; pencerahan; terbangun. Tingkatan yang terwujud ketika hati terbebaskan dari kondisi yang mengikatnya dari realita konvensi (lihat *magga-phala*). Tujuan akhir dari praktik Buddhist. (Skt. Nirvāna)

pāli Bahasa yang paling awal dari kitab suci Buddhist, terkait erat dengan bahasa Sansekerta.

Paticcasamuppāda Hukum sebab akibat, kondisi munculnya sebab timbullah akibat; salah satu ajaran utama dari ajaran Sang Buddha. Ke 12-tahap proses kondisi yang mendatangkan penderitaan. Didasarkan pada "ini/itu" atas asas dari sebab akibat; yakni, dengan adanya *ini*, maka muncullah *itu*. Yang terjadi sebagai berikut: dari ketidaktahuan muncul bentukan-bentukan karma; dari dari bentukan karma, muncul kesadaran; dari kesadaran, muncul fenomena jasmani dan batin; dari fenomena jasmani dan batin, muncul enam landasan indera; dari enam landasan indria, muncul kontak; dari kontak, muncul perasaan; dari perasaan, muncul keinginan; dari keinginan, muncul kemelekatan; dari kemelekatan, muncul pembentukan makhluk; dari pembentukan makhluk, muncul kelahiran; dari kelahiran, muncul usia tua, kematian, kesedihan, ratapan, rasa sakit, kesedihan dan putus asa.

paññā Kebijaksanaan; pemahaman yang benar akan sifat dasar realita. Pengetahuan dalam ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan bukan diri.

<i>pāpa</i>	Pelanggaran, perbuatan salah; kejahatan atau tindakan tidak bermanfaat.
<i>pāramī</i>	Sepuluh kesempurnaan spiritual, yang terdiri dari: kemurahan hati, disiplin moral, pelepasan keduniawian, kebijaksanaan, bersemangat dalam berusaha, kesabaran, kejujuran, kebulatan tekad, cinta kasih dan keseimbangan batin. Kebajikan yang terakumulasi selama banyak kehidupan terwujud sebagai karakter yang baik. Bisa pula dianggap sebagai kumpulan kematangan spiritual.
<i>pīti</i>	Kegiuran, faktor ketiga pencerapan.
<i>puñña</i>	Kebajikan. Akumulasi karma positif dan perbuatan-perbuatan yang berkontribusi terhadapnya; kekuatan spiritual dari perbuatan baik.
<i>puthujjana</i>	manusia duniawi, orang biasa. Siapapun masih memiliki semua 10 belenggu yang mengikat makhluk menuju lingkaran kelahiran kembali, dan dengan demikian belum mencapai tingkatan pertama pencerahan.
<i>pūjā</i>	Menjunjung, penghormatan, penghargaan, pemujaan, ibadah kebaktian, ibadah persembahan.
<i>sakkāya-ditthi</i>	Lihat catatan 20,
<i>samādhi</i>	Meditasi ketenangan dan stabilitas. Keterpusatan pikiran. Ini mengacu pada kedua proses dari memusatkan perhatian dengan teguh terhadap salah satu objek meditasi dan memusatkan perhatian terhadap keadaan yang dihasilkan dari perhatian yang terkonsentrasi seperti itu. Konsentrasi Benar (atau <i>Sammā Samādhi</i>) adalah faktor kedelapan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.
<i>samatha</i>	Perkembangan kondisi pikiran yang tenang.

samutti	Konvensional, dualistik, atau realita nominal; realita atas nama, anggapan, dan berdasarkan penentuan. Misalnya, sebuah cangkir pada hakekatnya bukanlah cangkir; itu hanya ditentukan untuk disebutkan demikian.
samsāra	Lingkaran kehidupan, "pengembaraan tiada henti"; siklus kelahiran dan kematian yang berkelanjutan. Belum tercerahkan dan pengalaman hidup yang tidak memuaskan.
<i>sangha</i>	Secara umum, komunitas mereka yang mempraktikkan ajaran Sang Buddha; pada level yang lebih dalam, siapapun yang telah mencapai salah satu dari delapan tahapan pencerahan.
<i>sankhāra</i>	Fenomena terkondisi; yang tercipta dari berkumpulnya berbagai macam kondisi. Meskipun menurut definisi <i>sankhāra</i> termasuk fenomena fisik dan mental, juga pula bisa digunakan untuk merujuk pada yang keempat dari lima kelompok, contoh pikiran, suasana hati dan kondisi mental.
<i>sīla</i>	Kebajikan, moralitas, perilaku beretika. Juga mengacu kepada ajaran moral spesifik yang dilatih oleh umat awam Buddhist, samanera, bhikkhu dan bhiksuni.
<i>sotāpanna</i>	Pemasuk Arus. Tingkatan pencerahan pertama yang dicapai setelah meninggalkan tiga belunggu pertama. Seseorang yang telah mencapai tingkatan ini akan memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan terhadap Buddha, Dhamma dan Sangha, dan tidak akan sekalipun melanggar lima dasar moral. Ia akan terlahir kembali paling banyak tujuh kali, dan tidak akan terlahir di alam yang lebih rendah dari alam manusia.
<i>sukha</i>	Kebahagiaan, kesenangan, kegembiraan, sukacita; salah satu dari tiga perasaan; faktor keempat

dalam pencerapan.

<i>tadanga-vimutti</i>	Pembebasan sementara dalam hati melalui pemahaman akan ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri; namun, pemahaman sementara belum mencapai tingkat pencapaian kesucian.
<i>tanhā</i>	Hasrat atau nafsu keinginan terkondisi oleh delusi. Termasuk <i>kāma tanhā</i> , keinginan akan kenikmatan indria; <i>bhava tanhā</i> , keinginan untuk menjadi atau mengalami; <i>vibhava tanhā</i> , keinginan untuk tidak-menjadi atau tidak-mengalami. Kesunyataan Mulia Kedua menyatakan bahwa <i>tanhā</i> adalah penyebab dan penderitaan dan sepatutnya ditinggalkan.
<i>Tiga corak umum</i>	Ketidak-kekalan (<i>anicca</i>), ketidak-puasan (<i>dukkha</i>), dan bukan-diri (<i>anattā</i>). Kualitasnya ketidak-kekalan dan ketidak-puasan berlaku hanya untuk fenomena yang muncul dari sebab dan akibat. (Pāli: <i>ti-lakkhana</i>)
<i>upādāna</i>	Kemelekatan, ketamakan, keterikatan. Keempat macam kemelekatan adalah: kemelekatan terhadap nafsu indria, kemelekatan terhadap pandangan, kemelekatan terhadap ritual dan praktik, serta kemelekatan terhadap kepercayaan adanya keakuan.
<i>vedanā</i>	Perasaan: menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral, yang dapat berupa fisik maupun mental.
<i>vimutti</i>	Kebebasan, pembebasan (lihat <i>Nibbāna</i>).
<i>vipassanā</i>	Melihat-jernih; pemahaman akan <i>anicca</i> , <i>dukkha</i> , <i>anattā</i> , dan metode dari perenungan atau investigasi yang mengarah ke kedalaman pengetahuan mendalam.
<i>wat</i>	(Bahasa Thailand) Vihara Buddhist

CATATAN

- 1 Seajar dengan setengah bulan dan bulan purnama, ini adalah hari-hari di mana anggota komunitas umat awam akan datang ke vihara untuk mengambil dan mengamalkan sila moralitas, mengikuti pelafalan paritta, mendengarkan pembabaran Dhamma, dan berlatih meditasi duduk dan meditasi berjalan.
- 2 Ajaran terkemuka yang dibabarkan oleh Sang Buddha kepada secara spontan berkumpulnya 1.250 siswa-siswanya yang telah tercerahkan di Hutan Bambu (Veluvana Arama), dekat Rajagaha, saat bulan purnama di bulan Februari. Peristiwa ini dirayakan dengan festival tahunan Māgha Pūjā. Khotbah ini, "Ovādapātīmokkha," membentuk syair 183-185 dari *Dhammapada*.
- 3 Tebangun atau tercerahkan; "Ia yang mengetahui, Ia yang tercerahkan, Ia yang bersukacita." Sebuah gelar tradisional kepada Sang Buddha. Juga digunakan sebagai kata meditasi di Tradisi Hutan Thailand.
- 4 Kesunyataan Mulia yang keempat yang diajarkan oleh Sang Buddha; jalan mulia berunsur delapan menuju lenyapnya dukkha, terdiri dari Pengertian Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata-Pencapaian Benar, Daya- Upaya Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar.
- 5 Bahkan sampai saat ini, tempat kremasi masih dapat ditemukan di Thailand di mana mayat-mayat ditinggalkan semalaman terbuka selama beberapa hari. Para bhikkhu akan sering mencari ketenangan ini, lokasi-lokasi sunyi sebagai tempat berlatih meditasi dan tantangan ketakutan terpendam akan kematian, hantu atau makhluk halus lainnya.
- 6 Tiga kelompok latihan (*sīla*, *samādhi* ds *paññā*); perwakilan singkat dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.
- 7 Lihat daftar istilah (*magga-phala*).

- 8 Pandangan kedua ini adalah cerminan dari sistem kasta brahmana yang masih ada di India sampai saat ini.
- 9 Dalam kosmologi Buddhist, terdapat 31 alam kehidupan yang selanjutnya dapat dibagi menjadi tiga dunia: indria, berbentuk dan tidak berbentuk. Dewa, manusia dan alam-alam di bawahnya adalah bagian dari dunia inderawi, sedangkan alam berbentuk dan tanpa berbentuk, adalah alam yang dihuni oleh para brahma.
- 10 Alam para brahma. 20 alam kehidupan tertinggi di dalam tataran 31 alam kehidupan kosmologi Buddhist.
- 11 Yang Mulia Ajahn Kinaree Jantiyo. Guru meditasi terkemuka dari tradisi Hutan Thailand. Salah satu guru awal Ajahn Chah.
- 12 Tiga faktor utama dalam proses kemunculan sebab akibat, menyebabkan penderitaan dan terikat kepada siklus kelahiran dan kematian.
- 13 Mengacu kepada pencapaian dari tingkatan pencerahan. Lihat daftar istilah (*magga-phala*).
- 14 Vihara hutan di Timur Laut Thailand didirikan oleh Yang Mulia Ajahn Chah.
- 15 Sebagaimana ini diberikan dalam bentuk bebas berbahasa lisan, baik di sini, maupun dalam pembicaraan nanti, Ajahn Anan hanya menjelaskan bagian dari proses dari hukum sebab akibat. Untuk ringkasan lengkap dari proses kondisi ke 12-tahap sebab akibat, silahkan lihat daftar istilah (*paticcasamuppāda*).
- 16 Kelima petapa yang mengikuti Siddhattha Gotama ketika beliau mengembangkan praktik petapaan sebelum mencapai Pencerahannya. Mereka meninggalkannya ketika beliau melepaskan petapaan ekstrim untuk masuk ke dalam Jalan Tengah, meskipun demikian mereka menjadi siswa-siswa pertama Sang Buddha.
- 17 Lima *khanda* (kumpulan, kelompok) bentuk tubuh, perasaan, persepsi, bentukan mental dan kesadaran adalah yang mana terdiri dari pengalaman psiko-fisik yang dikenal sebagai "diri". Bentuk

tubuh adalah yang biasa disebut sebagai "jasmani", sedangkan empat khanda lainnya membentuk apa yang kita sebut "batin".

- 18 Ini adalah permainan kata dalam bahasa Thailand. Melihat "jati-diri sejati," dalam hal ini memiliki arti pemahaman mendalam akan Kebenaran, Dhamma.
- 19 Yang Sempurna; secara harfiah, ia yang "telah pergi" atau "telah datang." Penamaan tradisional yang biasanya hanya disematkan untuk Sang Buddha.
- 20 Paham akan keakuan; pandangan bahwa adanya jiwa yang kekal. Ini ditinggalkan sepenuhnya hanya pada pencapaian tingkatan Pencerahan pertama. Terdapat empat tipe dasar pandangan akan keakuan: bahwa jati diri adalah (1) identik dengan, (2) terkandung di dalam, (3) independen dari, atau (4) pemilik salah satu dari lima *khanda* (lihat catatan 17, di atas).
- 21 Untuk "memasuki arus *Nibbāna*" adalah dengan mencapai tingkatan pertama pencerahan. Seseorang yang telah mencapai tingkatan ini telah mencapai maksimum tujuh kali kehidupan yang tersisa sampai pencerahan penuh dan tidak akan pernah terlahir kembali di alam rendah (hewan, peta, ashura dan neraka).
- 22 Yang Mulia Ajahn Tongrat Kantasīlo. Guru awal lainnya dari Ajahn Chah.
- 23 Seorang pencari spiritual yang mengajukan pertanyaannya kepada Sang Buddha dan mencapai pencerahan setelah mendengar pembabaran Sang Buddha.
- 24 Ini adalah ketiga belunggu yang ditinggalkan oleh seorang praktisi yang mencapai tingkatan pemasuk-arus (*sotāpanna*). Lihat daftar istilah (*magga-phala*).
- 25 Kedua siswa utama Sang Buddha. Yang Mulia Sāriputta dan dinyatakan oleh Sang Buddha sebagai siswa yang terunggul dalam kebijaksanaan; Yang Mulia Mahā-Moggallāna dinyatakan sebagai yang terunggul dalam kekuatan batin.