



AJAHN CHAH

Sebatang Pohon di Tengah Hutan

Meditasi dalam Segala Objek Kehidupan

Semua ajaran-ajaran Buddha hanyalah berupa perumpamaan dan perbandingan, yang dimaksudkan untuk membantu pikiran melihat kebenaran.

- Ajahn Chah

Kita harus membahas Dharma dengan cara ini, menggunakan perumpamaan, karena Dharma tidak mempunyai bentuk. Apakah itu berbentuk persegi atau melingkar? Anda tidak bisa mengatakannya. Satu-satunya cara untuk membahasnya adalah melalui perumpamaan seperti ini.

- Ajahn Chah

Sebatang Pohon di Tengah Hutan

Meditasi dalam Segala Objek Kehidupan

Ajahn Chah



Penerbit Dian**Dharma**

Sebatang Pohon di Tengah Hutan
Meditasi dalam Segala Objek Kehidupan

Cet I, Juli 2012

Cet II, April 2021

12,5x18,5 cm, xxii+264 hlm

Judul asli: A Tree in A Forest

A Collection of Ajahn Chah's Similes

Penerjemah: Bhadravajra Heng Tuan

Penyunting: Suryananda

Penata letak: Indra Ari Wibowo

Kover: Venita

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: penerbit@diandharma.com

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

Daftar Isi

Sebatang Pohon di Tengah Hutan.....	xiii
Pendahuluan.....	xiv
Pengantar	xvii
1. Pengelana yang Tidak Bertujuan	1
2. Kulit Pisang	3
3. Orang Buta.....	4
4. Sebotol Obat	6
5. Anak yang Sedang Bermain	8
6. Ular Kobra	10
7. Batok Kelapa.....	12
8. Memasak	14
9. Orang Gila	15
10. Segelas Air	18
11. Bendungan.....	20
12. Lubang yang Dalam.....	23
13. Pakaian Kotor.....	25
14. Gelas Minum	26
15. Mabuk.....	28
16. Bebek.....	29
17. Ruang Kosong.....	30
18. Keluarga	32

19. Pupuk	33
20. Api.....	34
21. Ikan	36
22. Ikan dan Kodok	37
23. Jala Ikan.....	38
24. Nelayan	40
25. Lampu Senter	43
26. Jalan Layang.....	45
27. Kodok	48
28. Pohon Buah.....	49
29. Lubang Sampah.....	51
30. Hadiah	52
31. Rumput	55
32. Tangan.....	57
33. Lubang.....	59
34. Rumah	60
35. Ibu Rumah Tangga.....	61
36. Serigala	62
37. Pisau.....	64
38. Simpul Tali.....	65
39. Sendok	67
40. Daun	68
41. Atap yang Lapuk.....	69
42. Surat.....	70
43. Balok Kayu.....	71
44. Barang Rongsokan.....	73
45. Ulat.....	75

46. Mangga.....	77
47. Obat dan Buah	79
48. Pedagang.....	80
49. Minyak dan Air.....	82
50. Anak Yatim Piatu	84
51. Kereta Lembu.....	85
52. Kolam.....	87
53. Air Hujan	88
54. Aliran Air	90
55. Jalan	92
56. Batu	94
57. Baut	96
58. Menanam Benih	97
59. Pisau Tajam.....	98
60. Ular	99
61. Laba-laba.....	101
62. Air yang Mengalir Dengan Tenang.....	103
63. Buah yang Manis	104
64. Botol Termos	105
65. Orang yang Haus.....	106
66. Duri.....	108
67. Perangkap	109
68. Pengelana.....	111
69. Pepohonan	113
70. Kura-kura.....	115
71. Ranting dan Akar	116
72. Padi yang Belum Ditumbuk	117

73. Kerbau	118
74. Ayam Liar	119
75. Taman yang Penuh Dengan Hewan.....	121
76. Ratusan Harta Benda	123
77. Sarang Semut.....	125
78. Kebun Apel.....	126
79. Buah Apel	128
80. Tunas Bambu.....	130
81. Tongkat Besar, Tongkat Kecil.....	131
82. Orang Buta.....	132
83. Tubuh dan Godaannya.....	133
84. Nasi	135
85. Pemanas Batubata	136
86. Jembatan.....	137
87. Patung Buddha	138
88. Membangun Rumah dan Mewarnai Kain.....	139
89. Mobil.....	141
90. Kucing	142
91. Ayam di Dalam Sangkar	143
92. Anak Kecil.....	144
93. Pohon yang Bengkok	145
94. Baki yang Kotor	146
95. Lantai Atas, Lantai Bawah.....	147
96. Tetesan Air.....	148
97. Bebek.....	149
98. Cacing Tanah.....	150

99. Bau Kotoran.....	151
100. Barang yang Mahal	152
101. Luka Luar.....	153
102. Jatuh dari Sebatang Pohon.....	154
103. Daun yang Gugur.....	156
104. Petani dan Ibu	157
105. Bola	159
106. Teman	161
107. Buah-Buahan di Tangan.....	162
108. Pohon Buah.....	163
109. Tong Sampah.....	164
110. Tersesat.....	165
111. Memasuki Kota.....	166
112. Pencernaan yang Baik.....	167
113. Stasiun Kereta Api.....	168
114. Rambut di Dalam Sop.....	170
115. Rambut yang Menyembunyikan Gunung.....	171
116. Aula.....	172
117. Segenggam Penuh Lumpur	173
118. Ayam Jantan atau Ayam Betina?	174
119. Apotek Hidup	176
120. Tuan Rumah dan Tamu.....	178
121. Bola Besi Panas.....	179
122. Batang Besi Panas dan Permen	180
123. Hotel	182
124. Pembantu Rumah Tangga.....	183

125. Anak yang Tidak Tahu	184
126. Bayi	185
127. Kepala yang Gatal	186
128. Kunci.....	187
129. Timah Hitam untuk Emas.....	188
130. Meninggalkan Teman Lama	189
131. Saklar Lampu dan Mangkuk	190
132. Cicak	191
133. Kehilangan Sesuatu	192
134. Daun Teratai.....	193
135. Teratai.....	194
136. Segumpal Es	195
137. Mangga.....	196
138. Gadis Pasar	197
139. Daging.....	198
140. Daging yang Menempel di Sela-Sela Gigi Anda.....	200
141. Lipan.....	201
142. Lipan dan Ayam	202
143. Uang, Lilin, dan Kotoran Ayam.....	203
144. Monyet.....	205
145. Sarang Semut Merah.....	207
146. Nenek Tua.....	208
147. Pembohong Tua.....	209
148. Permadani Tua.....	210
149. Penanam Padi.....	211
150. Orang yang Berpesta.....	212

151. Mesin Jahit Manual	213
152. Sepotong Kue	214
153. Menanam Pohon Buah-Buahan.....	216
154. Jarum Beracun.....	217
155. Pena yang Berharga.....	219
156. Harimau yang Marah.....	221
157. Arang Membara dan Burung	222
158. Monyet yang Tidak Pernah Diam.....	224
159. Sungai dan Anak Sungai	225
160. Tali.....	226
161. Pasir dan Garam	227
162. Murid Sekolah.....	229
163. Saluran Air.....	230
164. Pecahan Pada Telapak Kaki.....	231
165. Kuda yang Bandel	233
166. Rumput Liar	234
167. Makanan Pencuci Mulut.....	235
168. Mangga yang Manis.....	236
169. Pepaya Manis	237
170. <i>Tape Recorder</i>	238
171. Pencuri dan Petinju	239
172. Pencuri dan Pembunuh	2240
173. Jala yang Rapi.....	241
174. Pohon.....	242
175. Pohon yang Tumbuh ke Atas	244
176. Kebohongan.....	245
177. Tanaman Anggur.....	256

178. Burung Bangkai	247
179. Air di Dalam Tempayan.....	248
180. Kerbau Air	249
181. Sumur dan Kebun Buah	251
182. Balok Kayu.....	252
183. Jalan yang Salah.....	253
Profil Ajahn Chah	255

SEBATANG POHON DI TENGAH HUTAN

Orang-orang sering bertanya-tanya tentang latihan saya. Bagaimana saya mempersiapkan pikiran saya untuk bermeditasi? Tidak ada sesuatu yang khusus, saya hanya mempertahankannya pada tempat yang seleyaknya. Mereka bertanya, “Kalau demikian, apakah Anda seorang arahat?” Apakah saya mengetahui? Saya bagaikan sebatang pohon di tengah hutan, yang penuh dengan daun, bunga, dan buah. Burung-burung beterbangan datang dan bersarang, dan hewan-hewan berlindung di antara kerimbunannya. Walaupun demikian, pohon itu sendiri tidak mengetahuinya. Pohon tersebut hanya mengikuti jalur alaminya. Pohon itu bertindak sebagai pohon, apa adanya.

PENDAHULUAN

Ajahn Chah mengingatkan kita bahwa Buddha sendiri hanya bisa menunjukkan cara dan tidak dapat melakukan usaha untuk kita karena Kesunyataan adalah sesuatu yang tidak dapat diuraikan dengan kata-kata atau dihadiahkan. "Semua ajaran-ajaran tersebut," Ajahn Chah seringkali mengatakan, "Hanyalah perumpamaan dan ibarat belaka, sarana yang dimaksudkan untuk membantu pikiran agar bisa melihat Kesunyataan. Jika kita menempatkan Buddha di dalam pikiran, kita akan melihat segala sesuatu, kita merenungkan segala sesuatu, sebagai sesuatu yang tidak berbeda dari diri kita sendiri."

Kebanyakan perumpamaan yang Ajahn Chah ajarkan muncul dari pengalamannya yang luas selama berdiam di hutan. Seluruh latihannya hanyalah untuk memperhatikan, sepanjang waktu bersikap terbuka dan waspada sepenuhnya terhadap segala sesuatu yang terjadi baik di

dalam maupun di luar dirinya. Ia bisa mengatakan bahwa latihannya tidaklah luar biasa. Ia, seperti yang dikatakannya, bagaikan sebatang pohon di tengah hutan. "Pohon tersebut adalah seperti apa adanya," ia berkata. Dan Ajahn Chah juga seperti apa adanya. Akan tetapi, dari "kondisi yang tidak luar biasa" ini muncullah pemahaman yang mendalam atas dirinya dan dunia.

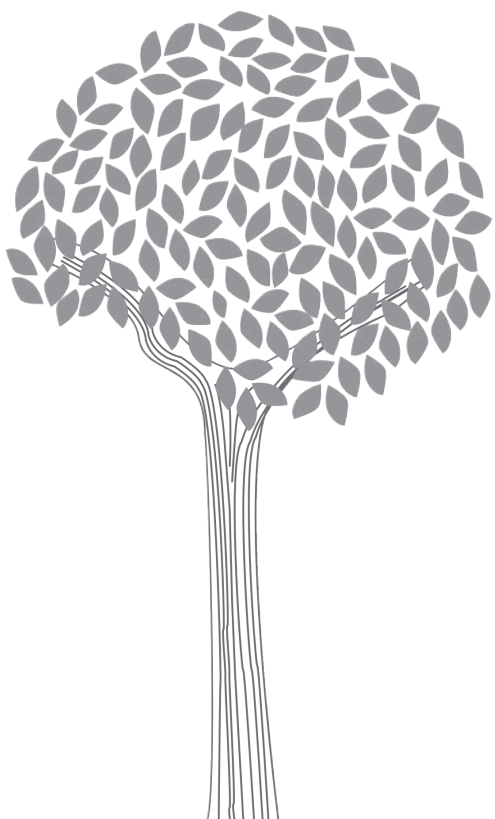
Ajahn Chah sering mengatakan, "Dharma senantiasa mengungkapkan diri setiap saat, tetapi hanya pada saat pikiran tenang, kita bisa memahami apa yang diungkapkan itu karena Dharma mengajar tanpa kata-kata." Ajahn Chah memiliki kemampuan yang terdengar aneh untuk menangkap Dharma tanpa kata itu dan mengalihkannya kepada umatnya dalam bentuk perumpamaan yang segar, mudah diikuti, terkadang lucu, kadang puitis, tetapi selalu mendapat tempat di hati, tempatnya bergema atau memberikan inspirasi yang paling mendalam. "Kita ini bagaikan ulat; hidup bagaikan daun yang gugur; pikiran kita bagaikan air hujan."

Ajaran Ajahn Chah penuh dengan perumpamaan dan ibarat seperti ini. Kami pikir akan sangat bermanfaat untuk mengumpulkan semua ini dalam bentuk buku sebagai sumber inspirasi bagi Anda yang

mungkin menginginkan penyegaran pikiran dari kejenuhan dunia ini dan mencari tempat berteduh dalam kesejukan dan kerimbunan “sebatang pohon di tengah hutan” .

PENGANTAR

Buku *Sebatang Pohon di Tengah Hutan* merupakan buku yang ditulis oleh Ajahn Chah— seorang bhikkhu hutan yang sangat terkenal. Banyak buku beliau yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Salah satunya adalah buku ini. Buku ini pernah diterbitkan oleh Penerbit Karaniya beberapa waktu lalu. Karena banyak permintaan dari para pembaca, maka buku ini dicetak ulang dengan beberapa penyuntingan ulang dan tata letak baru. Pada cetakan pertama, buku ini merupakan buku berseri dalam tiga jilid. Namun pada cetakan kedua ini, ketiga jilid buku ini dikompilasi menjadi satu buku dengan judul yang sama.



PENGELANA YANG TIDAK BERTUJUAN

Apabila tidak mempunyai rumah sendiri, kita bagaikan seorang pengelana yang tidak mempunyai tujuan berjalan di alam terbuka, berjalan ke arah ini dan kemudian ke arah itu, berhenti sebentar dan kemudian meneruskan perjalanan kembali. Sesaat tiba di rumah, apa pun yang kita lakukan, kita rasa tidak melelahkan, sama seperti seseorang yang telah meninggalkan kampung halamannya untuk berkelana. Hanya setelah ia tiba di rumahnya sendirilah, ia bisa merasa lega dan santai.

Tidak ada satu pun tempat di dunia ini yang bisa menawarkan kedamaian yang sesungguhnya. Inilah sifat dunia. Selamilah diri Anda dan temukanlah di sana.

Apabila kita memikirkan Buddha dan betapa nyatanya ajaran yang Beliau ajarkan, kita merasakan betapa agung dan terhormatnya Beliau. Apabila kita melihat kebenaran akan sesuatu, kita melihat ajaran- Nya, bahkan walaupun kita

tidak pernah mempraktikkan Dharma. Akan tetapi, walaupun kita tahu tentang Dharma, telah mempelajari dan melatihnya, namun masih juga belum melihat kebenaran akan sesuatu yang kita alami, kita masih merupakan seorang pengelana yang tidak mempunyai arah tujuan.

KULIT PISANG

Apabila Anda melihat segala sesuatu bagaikan kulit pisang yang tidak berarti untuk Anda, Anda akan bebas berjalan di dunia tanpa bisa diubah, tanpa diganggu, tanpa bisa dilukai oleh berbagai jenis peristiwa yang datang dan pergi, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Inilah jalan yang menuntun Anda kepada pembebasan.

ORANG BUTA

Badan maupun pikiran terus-menerus muncul dan lenyap, kondisi lingkungan kita senantiasa bergolak. Alasan kita tidak melihatnya sebagai suatu kebenaran ialah karena kita selalu percaya akan ketidakbenaran. Ini ibarat dituntun oleh seorang buta. Bagaimana kita bisa berjalan dengan aman dalam keadaan seperti ini? Seorang buta hanya bisa menuntun kita menuju hutan belantara dan semak belukar. Bagaimana mungkin ia menuntun kita ke tempat yang aman, sementara ia buta? Demikian pula, pikiran kita ditipu oleh kondisi, menciptakan penderitaan pada saat mencari kebahagiaan, memunculkan kesukaran pada saat kita mencari kemudahan. Pikiran seperti ini hanya mungkin memberikan kesukaran dan penderitaan. Sebenarnya, kita ingin membebaskan diri dari penderitaan dan kesukaran, tetapi kita kembali menghadapi hal-hal itu. Lalu, yang kita lakukan ialah mengeluh. Kita menciptakan penyebab yang buruk, dan

alasan kita melakukannya ialah karena kita tidak tahu kenyataan tentang tampak luar dan suatu kondisi serta mencoba melekat padanya.

SEBOTOL OBAT

Kita bisa mengumpamakan latihan dengan sebotol obat yang diberikan seorang dokter kepada pasiennya. Di botol tersebut, tertera cara menggunakan obat itu, tetapi walau berapa ratus kali pun si pasien membaca petunjuk pemakaian itu, ia akan meninggal jika hanya itu yang dilakukannya. Dia tidak akan mendapatkan manfaat dari obat itu. Dan sebelum meninggal, ia akan mengeluh dengan sedih bahwa dokter yang mengobatinya bukanlah dokter yang pintar, bahwa obat yang diberikan kepadanya bukanlah obat yang tepat. Dia akan berpikir bahwa dokter itu palsu atau obat itu tidak bermanfaat, dan walaupun demikian, dia masih saja menghabiskan waktu untuk memeriksa obat itu dan membaca petunjuk pemakaiannya. Dia belum mengikuti anjuran dokter dan meminum obat tersebut. Jika si pasien telah mengikuti anjuran dari dokter dan meminum obat secara teratur sebagaimana diinstruksikan, dia akan sembuh.

Para dokter memberikan obat untuk mengurangi rasa sakit dari tubuh. Ajaran dari Buddha diberikan untuk mengobati penyakit pikiran dan mengembalikannya ke kondisi sehatnya semula. Dengan demikian, Buddha dapat dianggap sebagai seorang dokter yang menawarkan penyembuhan bagi penyakit pada pikiran yang dijumpai pada setiap manusia tanpa kecuali. Apabila Anda melihat adanya penyakit pikiran ini, tidakkah bijaksana untuk mengambil Dharma sebagai penopang, sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit itu?

ANAK YANG SEDANG BERMAIN

Apabila kita telah sering merenungkan sifat hati yang hakiki, kita akan memahami bahwa hati ini adalah seperti apa adanya dan tidak mempunyai sifat yang lain dari itu. Kita akan tahu bahwa hati adalah hati. Itulah sifatnya. Jika kita memahami ini secara jelas, kita akan bisa terlepas dari berbagai pikiran dan perasaan. Dan kita tidak perlu lagi menambahkan sesuatu jika kita terus-menerus meyakinkan diri kita bahwa “begitulah adanya”. Apabila sifat hati yang hakiki dipahami secara mendalam, segala sesuatu akan dibiarkan berlalu. Pikiran dan perasaan masih akan tetap ada, tetapi pikiran dan perasaan tersebut akan bisa dikuasai.

Sama halnya ketika untuk pertama kali kita diganggu oleh seorang anak kecil yang suka bermain-main dengan cara-cara yang menjengkelkan kita sehingga kita memarahi atau memukulnya. Akan tetapi, kemudian kita sadar bahwa bermain dan bertingkah laku seperti itu

adalah lumrah bagi seorang anak yang masih kecil. Kita membiarkannya dan masalah kita pun selesai. Mengapa bisa demikian? Karena kita sekarang telah bisa menerima kewajaran hidup seorang anak. Pola pandang kita telah berubah dan sekarang kita menerima sifat alami segala sesuatu. Kita membiarkannya dan hati kita pun menjadi lebih damai. Kita sekarang memiliki pemahaman yang benar.

ULAR KOBRA

Kegiatan batin kita ibarat seekor ular kobra beracun. Jika kita tidak menggonggonya, ular itu akan berlalu tanpa mengusik kita. Walaupun bisa sangat beracun, kita tidak terpengaruh olehnya. Kita tidak mendekati dan menangkapnya, ular itu tidak akan menggigit kita. Ular kobra itu melakukan apa yang alami baginya. Itulah hidupnya. Jika Anda cukup pintar, Anda akan membiarkannya. Demikian pula, Anda membiarkan sesuatu yang tidak baik - Anda membiarkan sesuatu sesuai dengan sifatnya. Anda juga membiarkan sesuatu yang baik. Jangan terikat pada sikap suka dan tidak suka, sama seperti Anda tidak mengganggu ular kobra itu.

Seseorang yang pintar akan bersikap demikian terhadap berbagai perasaan hati yang muncul dalam pikirannya. Pada saat kebaikan muncul, kita membiarkannya. Kita memahami sifatnya. Demikian pula, kita membiarkan yang tidak baik. Kita membiarkannya sesuai dengan

sifatnya. Kita tidak terikat pada apapun karena kita tidak menginginkan sesuatu. Kita tidak menginginkan kejahatan. Kita tidak menginginkan kebajikan. Kita tidak menginginkan kesukaran atau kemudahan, kebahagiaan atau penderitaan. Apabila keinginan kita sudah berakhir, kedamaian akan tertanam dengan kokoh.

BATOK KELAPA

Nafsu keinginan adalah kekotoran, tetapi kita pertama sekali harus memiliki nafsu keinginan untuk bisa mulai melaksanakan Jalan. Andaikan Anda membeli sebuah kelapa di pasar dan pada saat membawanya pulang, seseorang bertanya, “Mengapa Anda membeli kelapa?”

“Saya ingin memakannya.”

“Apakah Anda ingin memakan batoknya juga?” “Tentu saja tidak!”

“Saya tidak mengerti. Jika Anda tidak ingin memakan batok, mengapa Anda membelinya?”

Baiklah, apa yang Anda katakan? Bagaimana Anda menjawab pertanyaan itu?

Kita berlatih dengan memulainya dari nafsu keinginan. Jika kita tidak memiliki nafsu keinginan, kita tidak akan bisa berlatih. Merenung dengan cara ini dapat membangkitkan kebijaksanaan, tahukah Anda? Sebagai contoh, kelapa-kelapa itu: Apakah Anda juga akan

memakan batoknya? Batok dan sabutnya diperlukan untuk membungkus buah kelapa itu. Setelah Anda memakan buah kelapa, batok dan sabutnya Anda buang saja, bukan?

Latihan kita juga seperti ini. Kita tidak akan memakan batoknya, tetapi belum waktunya untuk membuang batok itu. Kita mempertahankannya dahulu, sebagaimana kita lakukan terhadap nafsu keinginan. Beginilah cara kita berlatih. Jika ada seseorang yang ingin menuduh kita memakan batok kelapa, itu urusan mereka. Kita hanya perlu sadar atas apa yang kita lakukan.

MEMASAK

Pertama kali, kita melatih perbuatan dan ucapan agar bebas dari hal-hal yang tidak bermanfaat, yang merupakan kebajikan. Sebagian orang mengira bahwa untuk memiliki kebajikan, Anda harus menghafal istilah-istilah Pali dan membacakan paritta siang malam, tetapi yang sebenarnya harus Anda lakukan ialah mengusahakan agar perbuatan dan ucapan Anda tidak tercela, dan itulah kebajikan. Ini tidak terlalu sukar untuk dipahami. Ibarat memasak makanan - memasukkan sedikit bahan ini dan sedikit bumbu itu hingga rasanya sesuai dan masakan akan menjadi lezat. Setelah terasa lezat, Anda tidak perlu lagi menambahkan apa-apa. Bahan dan bumbu yang tepat telah dimasukkan. Dengan cara yang sama, memperhatikan perbuatan dan ucapan kita agar benar akan menghasilkan kebajikan yang “lezat”, kebajikan yang tepat.

ORANG GILA

Andaikan suatu pagi, Anda sedang dalam perjalanan menuju kantor dan seseorang berteriak menghina Anda. Segera setelah Anda mendengar hinaan darinya, pikiran Anda berubah dari kondisi biasanya. Anda tidak merasa senang. Anda merasa marah dan tersinggung. Anda ingin menghajarnya!

Beberapa hari kemudian, seseorang datang ke rumah Anda dan memberitahukan, "Hei, orang yang mengumpat Anda hari itu, adalah orang gila! Sudah bertahun-tahun! Dia mengumpat setiap orang juga. Tidak ada yang memperhatikan ucapan orang itu." Begitu Anda mendengar hal ini, Anda seketika itu juga merasa lega. Kemarahan dan rasa jengkel Anda yang selama ini Anda pendam di dalam diri Anda hanyut sepenuhnya. Mengapa? Karena sekarang Anda tahu kenyataannya. Sebelumnya, Anda tidak tahu. Anda

mengira orang tersebut adalah normal, jadi Anda kesal terhadapnya dan itu membuat Anda menderita. Akan tetapi, begitu Anda menemukan kenyataannya, segala sesuatu berubah, “Oh, ternyata dia gila! Segala sesuatu menjadi jelas!”

Apabila Anda mengetahui hal ini, Anda merasa lega karena Anda memahaminya sendiri. Setelah tahu, Anda bisa membiarkannya. Jika Anda tidak tahu kenyataannya, Anda akan melekat pada peristiwa itu. Apabila Anda menyangka orang yang menghina Anda adalah orang normal, Anda mungkin akan membunuhnya. Akan tetapi, setelah Anda menemukan kenyataannya, bahwa ia gila, Anda merasa lebih lega. Inilah pengetahuan akan kenyataan.

Seseorang yang melihat Dharma akan mempunyai pengalaman yang sama. Kemelekatan, kebencian, dan khayalan akan lenyap dengan cara yang sama pula. Selama kita tidak menyadari hal ini, kita berpikir, “Apa yang harus saya lakukan? Hidup saya penuh dengan ketamakan dan kebencian.” Ini bukan pengetahuan yang benar. Sama halnya dengan waktu kita sangka bahwa orang gila itu normal. Ketika akhirnya tahu bahwa ia gila, kita bebas dari rasa khawatir itu. Tidak ada seorang pun yang bisa menunjukkan Anda hal ini. Hanya

pada saat pikiran sadar, kemelekatan bisa dicabut dan dilenyapkan.

SEGELAS AIR

Kebanyakan orang yang mendatangi saya adalah golongan masyarakat yang agak terpelajar. Di antaranya adalah para pedagang, lulusan universitas, guru, dan pejabat pemerintah. Pikiran mereka penuh dengan gagasan tentang sesuatu. Mereka terlalu pintar untuk mendengarkan orang lain. Hal ini diumpamakan segelas air. Jika sebuah gelas penuh berisi dengan air kencing, air kotor, tidak akan ada gunanya. Hanya setelah air kotor itu dibuanglah, gelas menjadi bermanfaat. Anda harus mengosongkan pikiran atas gagasan-gagasan itu, barulah Anda akan memahaminya. Latihan kita melampaui kepintaran dan kebodohan. Jika Anda pikir bahwa Anda adalah orang yang pintar, kaya, terkenal, dan seorang ahli dalam hal agama Buddha, Anda menutupi kebenaran tentang ketiadaan diri. Yang Anda pahami adalah diri - saya dan milik saya. Akan tetapi, agama Buddha adalah membiarkan segala sesuatu. Mereka yang terlalu pintar tidak

akan mempelajarinya. Mereka ini pertama-tama harus membebaskan diri dari kepintaran, mengosongkan “pikiran” terlebih dahulu.

BENDUNGAN

Usaha memusatkan pikiran adalah latihan untuk membuat pikiran kokoh dan mantap. Ini akan membuahkan kedamaian di dalam pikiran. Biasanya pikiran kita bergerak dan tidak pernah diam, sukar dikendalikan. Pikiran mengikuti kekalutan perasaan yang liar, bagaikan air yang mengalir ke mana-mana. Manusia, walaupun demikian, mengetahui cara untuk mengendalikan air sehingga bisa lebih bermanfaat bagi kehidupan umat manusia. Manusia pintar. Mereka tahu cara untuk membendung air, membuat tempat penampung dan saluran besar - semua ini hanya untuk mengarahkan air sehingga menjadi lebih bermanfaat, sehingga tidak mengalir dengan sembarangan dan akhirnya berkumpul di tempat yang lebih rendah, manfaatnya terbuang.

Demikian pula, pikiran yang dibendung dan dikendalikan, dilatih secara konstan, akan memberikan nilai yang tidak terhitung. Buddha sendiri mengajarkan, "Pikiran yang telah

dikendalikan membuahakan kebahagiaan yang sejati, jadi, latihlah pikiran Anda dengan baik untuk mendapatkan manfaatnya yang tertinggi." Demikian pula, hewan-hewan yang berada di sekitar kita - gajah, kuda, kerbau, dan lain-lain - harus dilatih sebelum digunakan untuk membantu pekerjaan manusia. Hanya setelah dilatihlah, tenaga mereka bermanfaat bagi manusia.

Dengan cara yang sama, pikiran yang telah dilatih akan memberikan manfaat yang berkali-kali lipat lebih baik dibandingkan dengan pikiran yang belum terlatih. Buddha dan murid-murid agung-Nya, semuanya memulai dengan cara yang sama dengan cara kita - dengan pikiran yang belum terlatih. Akan tetapi, kemudian, lihatlah bagaimana mereka menjadi sanjungan kita semua. Dan lihatlah betapa besar manfaat yang bisa kita petik dari ajaran mereka. Lihatlah juga manfaat apa yang telah dirasakan seluruh dunia dari orang-orang ini yang telah menjalankan pelatihan pikiran untuk menjangkau kebebasan yang melampaui duniawi. Pikiran yang terkendali dan terlatih akan lebih siap untuk membantu kita dalam segala profesi, dalam segala situasi. Pikiran yang disiplin akan membuat hidup kita seimbang, menjadikan pekerjaan lebih mudah,

dan cukup beralasan untuk mengatur tindakan kita. Pada akhirnya, kebahagiaan kita akan meningkat sejalan dengan pelatihan pikiran yang kita laksanakan dengan teratur.

LUBANG YANG DALAM

Kebanyakan orang hanya ingin melakukan perbuatan baik untuk mengumpulkan jasa kebajikan, tetapi mereka tidak ingin meninggalkan perbuatan yang buruk. Hal ini diibaratkan “lubang yang terlalu dalam”.

Andaikan ada sebuah lubang dan ada sesuatu di dalamnya. Sekarang, mereka yang menjulurkan tangan ke dalam lubang, tetapi tidak berhasil mencapai dasar lubang akan mengatakan bahwa lubang itu terlalu dalam. Jika seratus atau seribu orang memasukkan tangan mereka ke lubang itu, mereka akan mengatakan bahwa lubang itu terlalu dalam. Tidak ada yang mengatakan bahwa lengan merekalah yang terlalu pendek! Kita harus kembali pada diri kita sendiri. Kita harus melangkah mundur dan bercermin pada diri sendiri. Jangan salahkan lubang yang dalam.

Berbaliklah dan lihatlah lengan Anda sendiri. Jika Anda berhasil memahaminya, Anda akan

mencapai kemajuan dalam jalan kebatinan serta menemukan kebahagiaan.

PAKAIAN KOTOR

Cukup wajar bahwa apabila kita mengenakan pakaian yang kotor dan tubuh kita juga kotor, pikiran kita akan merasa tidak nyaman dan gelisah. Akan tetapi, jika kita menjaga kebersihan badan kita dan mengenakan pakaian yang bersih, pakaian rapi, pikiran kita akan cerah dan gembira.

Demikian pula, apabila moralitas kita tidak dijaga, perbuatan dan ucapan kita akan kotor, dan ini adalah penyebab yang menjadikan pikiran kita tidak bahagia, tertekan, merasa dibebani. Kita berada jauh dari latihan yang benar dan ini mencegah pikiran kita dari penyelaman ke intisari Dharma. Perbuatan dan ucapan yang bermanfaat bergantung pada pikiran yang terlatih dengan teratur karena pikiran yang mengatur badan dan ucapan. Oleh sebab itu, kita harus terus berusaha dengan melatih pikiran kita.

GELAS MINUM

Bagaimana Anda bisa menemukan pemahaman yang benar? Saya bisa menjawabnya hanya dengan gelas air yang saya pegang ini. Tampaknya, gelas ini bersih dan bermanfaat, sesuatu yang digunakan untuk minum dan bisa disimpan untuk jangka waktu yang lama. Pemahaman yang benar adalah dengan melihat bahwa ini adalah kaca yang pecah, seakan-akan gelas ini telah hancur berkeping-keping. Cepat atau lambat, gelas ini akan hancur. Apabila Anda berpikiran seperti ini selama menggunakannya - bahwa semuanya adalah gabungan dari berbagai unsur yang bersatu dan kemudian bercerai - maka apapun yang terjadi pada gelas itu, Anda tidak akan terusik. Gelas itu juga nanti akan hancur dan lenyap. Anda harus memahaminya. Walaupun demikian, pada saat berpikir demikian, tidak berarti bahwa Anda harus mengasingkan diri dan membunuh diri, begitu pula Anda tidak mengambil gelas itu dan memecahkannya atau

membuangnya. Gelas itu bisa dipergunakan hingga waktunya pecah menurut caranya yang alami. Demikian pula halnya, badan kita adalah sarana yang bisa digunakan hingga waktunya aus. Tugas Anda ialah melihat sifat alami segala sesuatu. Pemahaman ini akan membuat Anda bebas dalam segala situasi dunia yang senantiasa berubah.

MABUK

Setiap orang yang melekat pada nafsu indra bagaikan seorang pemabuk yang hatinya belum rusak. Dia tidak tahu batasnya. Dia terus-menerus minum dan mabuk-mabukan dengan sesukanya. Dia terperangkap dan akhirnya akan menderita penyakit dan merasakan penderitaan.

BEBEK

Latihan Anda bagaikan memelihara bebek. Tugas Anda ialah memberinya makan dan minum. Tumbuh dengan cepat atau lambat adalah urusan bebek itu, bukan urusan Anda. Biarkan saja, dan kerjakan saja tugas Anda. Urusan Anda ialah berlatih. Apakah Anda maju dengan cepat atau lambat, cukuplah untuk mengetahuinya. Jangan mencoba untuk memaksanya. Latihan seperti ini mempunyai dasar yang baik.

RUANG KOSONG

Orang-orang ingin menuju nibbana, tetapi pada saat Anda memberitahukan mereka bahwa tidak ada apa-apa di sana, mereka mulai mempunyai pikiran lain. Akan tetapi, tidak ada apapun di sana, tidak ada sama sekali. Lihatlah pada atap dan lantai di sini. Pikirkanlah atap sebagai “sesuatu” dan lantai juga sebagai “sesuatu”. Anda bisa berdiri di atas atap dan di atas lantai, tetapi pada ruang kosong di antara keduanya, tidak ada tempat untuk berpijak. Di mana tidak ada sesuatu, di sanalah kekosongan berada, dan secara terus terang, kita katakan bahwa nibbana adalah kekosongan. Orang-orang mendengarkan hal ini dan mereka sedikit marah. Mereka tidak ingin pergi ke sana. Mereka takut bahwa mereka tidak akan bisa melihat anak-anak atau saudara mereka lagi.

Itulah sebabnya pada saat kita memberkahi umat awam dengan mengatakan, “Semoga Anda berumur panjang, cantik, bahagia, dan kuat,”

mereka merasa sangat senang. Akan tetapi, pada saat Anda membicarakan sikap melepaskan segala sesuatu dan kekosongan, mereka tidak ingin mendengarkannya. Pernahkah Anda melihat seorang tua yang mempunyai raut wajah yang cantik, atau berbadan kuat, atau penuh dengan kegembiraan? Tidak! Tetapi pada saat kita katakan, "Semoga berumur panjang, tetap cantik, berbahagia, dan kuat," mereka sangat bergembira. Mereka melekat pada sesuatu, pada lingkaran kelahiran dan kematian. Mereka lebih suka berdiri di atas atap atau di atas lantai. Sedikit sekali di antara mereka yang berani berdiri di ruang antara yang kosong.

KELUARGA

Jika Anda ingin mencari Dharma, tidak ada hubungannya dengan hutan, gunung, atau gua. Dharma hanya ada di dalam hati. Dharma mempunyai bahasa praktisnya sendiri. Terdapat banyak perbedaan antara konsep dan pengalaman langsung. Ke dalam segelas air hangat, siapa pun yang mencelupkan tangannya akan mengalami hal yang sama - panas - yang bisa diungkapkan dengan berbagai istilah dalam bahasa yang berbeda-beda. Demikian pula, siapa pun yang melihat hati secara mendalam akan merasakan hal yang sama, apapun latar belakang budaya, tempat, atau bahasanya. Jika di dalam hati, Anda mengalami rasa Kesunyataan, rasa Dharma, Anda bagaikan menjadi sebuah keluarga besar - bagaikan ayah dan ibu, adik dan kakak - karena Anda telah merasakan inti hati itu yang sama bagi semuanya.

PUPUK

Kekotoran batin kita bagaikan pupuk bagi latihan kita. Ini bagaikan memanfaatkan kotoran ayam dan sapi untuk memupuk pohon buah kita sehingga buahnya terasa manis dan melimpah. Dalam penderitaan, ada kebahagiaan; dalam kebingungan, ada ketenangan.

API

Tidak ada yang terjadi sekonyong-konyong sehingga pada bagian awal kita tidak bisa melihat setiap hasil dari latihan kita. Ini sama seperti contoh yang telah sering saya berikan kepada Anda, tentang orang yang mencoba membuat api dengan menggosokkan dua batang kayu. Ia berkata, “Mereka mengatakan ada api di kayu ini!” Dia kemudian menggosok dengan sekuat tenaga. Dia sangat giat. Dia terus-menerus menggosok, tetapi ketidaksabarannya belum juga hilang. Dia ingin mendapatkan api, tetapi apinya masih juga belum muncul, sehingga dia putus asa dan berhenti untuk beristirahat sejenak. Kemudian, dia memulai lagi, tetapi panas awal kayu itu sudah tidak ada, jadi prosesnya menjadi lebih lama. Dia tidak melakukannya dengan cukup lama. Dia menggosok-gosok hingga lelah dan kemudian berhenti lagi. Ini tidak saja membuatnya lelah, tetapi juga menjadi semakin putus asa. “Tidak ada api pada kayu ini!” dia

akhirnya memutuskan demikian dan berhenti berusaha lagi.

Sebenarnya, diasedang berusaha, tetapi belum ada panas yang cukup untuk membangkitkan api. Api ada di sana sepanjang waktu, tetapi dia tidak meneruskannya hingga akhir. Setelah kita mampu mencapai kedamaian, pikiran akan tetap berlanjut sebagaimana sebelumnya. Untuk alasan ini, guru mengatakan, “Teruskanlah melakukannya. Teruskan berlatih!” Kita mungkin berpikir, “Jika saya belum memahami, bagaimana bisa saya melakukannya?” Hingga saat kita telah mampu berlatih dengan teratur, kebijaksanaan tidak akan muncul. Jadi, kita hanya perlu terus-menerus melakukannya. Jika kita berlatih tanpa berhenti, kita akan mulai berpikir tentang apa yang kita kerjakan, dan memperhatikan latihan kita.

IKAN

Kita tidak mengharapkan nafsu keinginan, tetapi tanpa nafsu keinginan, untuk apa kita berlatih? Kita harus memiliki nafsu keinginan untuk bisa berlatih. Sikap ingin dan tidak ingin adalah kekotoran, keduanya merupakan masalah, khayalan, gejala kekurangan kebijaksanaan. Buddha mempunyai nafsu keinginan juga. Nafsu keinginan kita tetap ada sepanjang waktu, hanya merupakan suatu kondisi pikiran. Mereka yang memiliki kebijaksanaan, walaupun demikian, mempunyai nafsu keinginan, tetapi tidak memiliki kemelekatan. Nafsu keinginan kita bagaikan menangkap seekor ikan besar dengan jala - kita harus menunggu hingga ikan itu kehabisan tenaga, barulah bisa kita tangkap dengan mudah. Akan tetapi, kita senantiasa memperhatikannya sehingga ikan itu tidak lolos.

IKAN DAN KODOK

Jika Anda melekat pada indra, Anda bagaikan seekor ikan yang tersangkut pada kail. Pada saat si pemancing datang, bagaimanapun Anda berusaha, Anda tidak akan bisa lolos. Sebenarnya, Anda tidak terperangkap seperti seekor ikan, tetapi lebih menyerupai seekor kodok. Seekor kodok tertangkap dalam kondisi kail menyangkut pada ususnya. Ikan hanya terkail pada mulutnya saja.

JALA IKAN

Jika Anda dapat melihat bahaya dan keuntungan sesuatu, Anda tidak perlu menunggu hingga orang lain memberitahukan Anda. Ada suatu cerita tentang seorang nelayan yang menemukan sesuatu di dalam jalanya. Dia tahu bahwa ada sesuatu di sana. Dia bisa mendengar suara sesuatu yang menggelepar-gelepar dari dalam jala. Karena mengira bahwa itu adalah ikan, ia menjulurkan tangannya ke dalam jala itu. Dia tidak bisa melihatnya, jadi ia tidak yakin apa sebenarnya benda itu. Mungkin saja itu belut, atau ular. Jika membuangnya, ia mungkin akan menyesal; bisa saja yang ada di dalam itu adalah belut, yang enak dimakan. Akan tetapi, jika ia membiarkannya di dalam dan ternyata adalah seekor ular, hewan itu bisa menggigitnya. Akan tetapi, keinginannya begitu kuat sehingga dia membiarkannya, dengan menganggap itu adalah seekor belut. Pada saat dia mengeluarkannya dan melihat bahwa itu adalah ular, dia tidak

akan segan-segan membuangnya. Dia tidak perlu menunggu hingga orang lain berteriak, "Hei, itu ular! Cepat lari!" Penglihatannya dengan lebih jelas memberitahu dia apa yang harus diperbuat dibandingkan kata-kata. Mengapa? Karena ia memahami bahayanya - ular akan menggigit dan membuat Anda merasa sakit, atau membunuh Anda. Siapa yang harus memberitahukan ini kepadanya? Dengan cara yang sama, jika kita berlatih hingga kita melihat segala sesuatu apa adanya, kita tidak akan mendekati hal-hal yang membahayakan kita.

NELAYAN

Latihan perenungan kita akan membawa kita pada pemahaman. Marilah kita ambil contoh seorang nelayan yang menarik jala yang berisi ikan besar. Bagaimana perasaan dia saat menarik jalanya? Jika dia takut ikan itu lepas, dia akan terburu-buru dan mulai berjuang keras demi jala itu, menarik, dan melawan gerakan-gerakan ikan itu. Sebelum disadarinya, ikan besar itu sudah akan terlepas. Nelayan itu berusaha terlalu keras.

Pada jaman dahulu kala, orang-orang mengajarkan bahwa kita harus melakukannya dengan bertahap, dengan berhati-hati menariknya tanpa meloluskannya. Demikian pula halnya dengan latihan kita. Kita melangkah tahap demi tahap, sejalan dengan usaha kita, dengan penuh hati-hati menarik tanpa memberinya kesempatan untuk lolos. Mungkin kita tidak ingin melihat, mungkin kita tidak ingin mengetahuinya, tetapi kita terus mengusahakannya. Kita terus merasakannya. Inilah latihan kita. Jika kita ingin

melakukannya, kita lakukan. Jika kita tidak merasa ingin melakukannya, kita pun tetap melakukan hal yang sama. Kita senantiasa melakukannya.

Jika kita bersemangat melakukan latihan, kekuatan keyakinan kita akan memberikan energi pada yang kita kerjakan. Akan tetapi, pada tahap ini, kita masih saja tanpa kebijaksanaan. Walaupun kita begitu berenergi, kita tidak akan mendapatkan banyak manfaat dari latihan kita. Kita mungkin harus melanjutkannya lebih lama dan perasaan bahwa kita tidak akan menemukan Jalan muncul. Kita akan merasa bahwa kita tidak dapat menemukan kedamaian, atau bahwa kita belum siap sepenuhnya untuk melakukan latihan. Atau merasa bahwa Jalan itu sudah tidak mungkin dilakukan. Akhirnya, kita menyerah!

Pada saat ini, kita harus bersikap sangat berhati-hati. Kita harus menggunakan kesabaran dan ketabahan. Sama halnya dengan menarik jala berisi ikan besar - kita secara bertahap akhirnya bisa mendapatkannya, kita dengan berhati-hati menariknya.

Perjuangan kita tidak akan terlalu menyulitkan, sehingga kita terus-menerus menariknya tanpa berhenti. Akhirnya, setelah beberapa saat, ikan itu akan lelah dan berhenti menggelepar sehingga kita bisa menangkapnya

dengan mudah. Biasanya, demikianlah prosesnya. Kita berlatih dengan bertahap dan dengan hati-hati mengumpulkannya. Beginilah cara kita melakukan perenungan itu.

LAMPU SENTER

Di dalam agama Buddha, kita tiada henti-hentinya mendengar tentang melepaskan sesuatu dan tidak melekat pada apapun. Apakah maksudnya? Maksudnya ialah berpegang tetapi tidak melekat. Ambil lampu senter sebagai contoh. Kita terheran-heran, “Apakah itu?” lalu kita mengambilnya. “Oh, ternyata sebuah lampu senter.” Kemudian, kita meletakkannya kembali. Kita berpegang pada sesuatu dengan demikian. Kita tidak berpegang pada apapun, apa yang bisa kita lakukan? Kita tidak akan bisa melakukan meditasi berjalan atau apapun, jadi kita harus berpegang pada sesuatu terlebih dahulu. Ini adalah nafsu keinginan, ya, benar, tetapi kemudian akan menuntun menuju penyempurnaan.

Sama halnya dengan datang ke sini. Pertama-tama, Anda harus berniat untuk datang ke sini. Jika Anda tidak ingin melakukannya, Anda tidak akan berada di sini. Kita melakukan sesuatu karena rasa ingin, tetapi pada saat nafsu keinginan

itu muncul, kita tidak melekat padanya; seperti juga kita tidak melekat pada lampu senter itu - "Apakah itu?" Kita ambil. "Oh, ternyata lampu senter." Kita kemudian meletakkannya kembali. Inilah yang dimaksud dengan "berpegang tetapi tidak melekat". Kita mengetahui dan kemudian membiarkannya lepas. Kita tidak dengan bodoh melekat padanya, tetapi kita "memegangnya" dengan kebijaksanaan dan kemudian membiarkannya lepas. Baik atau buruk, kita melepaskannya.

JALAN LAYANG

Sungguh salah untuk terus-menerus memandangi bahwa kita jatuh dalam *sankhara*, atau bahwa kita berbahagia maupun tidak berbahagia. Pola pandang seperti ini bukanlah pengetahuan yang penuh dan jelas tentang sifat alami sesuatu. Kebenarannya ialah bahwa kita tidak bisa memaksakan sesuatu untuk mengikuti keinginan kita. Semuanya mengikuti proses alami.

Suatu bahan perbandingan yang sederhana adalah sebagai berikut: Andaikan Anda duduk di tengah-tengah suatu jalan layang yang penuh dengan mobil dan truk berkecepatan tinggi melaju ke arah Anda. Anda tidak bisa marah dan berteriak, "Jangan menyetir di sini! Jangan mengemudikan mobil di sini!" Itu adalah jalan layang. Anda tidak bisa berkata begitu. Jadi, apa yang bisa Anda lakukan? Anda meninggalkan jalan tersebut. Jalan adalah tempat mobil melaju.

Jika Anda tidak menginginkan mobil ada di sana, Anda akan menderita.

Sama halnya dengan sankhara. Kita katakan itu mengganggu kita, misalnya pada saat kita sedang duduk bermeditasi dan mendengar suara-suara. Kita berpikir, "Suara-suara itu mengganggu saya!" Jika kita menganggap bahwa suara itu mengganggu, kita akan menderita sebagai akibatnya. Jika kita menyelidikinya lebih mendalam, kita akan tahu bahwa kitalah yang mengganggu suara itu. Suara adalah sesuatu yang berbunyi. Jika kita memahaminya sedemikian, tidak akan ada lagi yang perlu dilakukan. Kita cukup membiarkannya saja. Kita sadar bahwa suara dan kita adalah dua hal yang terpisah. Inilah pengetahuan yang sebenarnya akan kebenaran. Anda memandang dari dua sisi sehingga Anda mendapatkan kedamaian. Jika Anda hanya meninjau dari satu sisi, Anda akan mendapatkan penderitaan. Pada saat Anda memandang dari dua sisi, Anda mengikuti Jalan Tengah. Inilah cara melatih pikiran yang benar. Inilah yang kita sebut dengan mempertajam pemahaman.

Dengan cara yang sama, sifat dari semua sankhara adalah tidak kekal dan akan mati, tetapi kita ingin merangkulnya. Kita membawa dan mengidamkannya. Kita menginginkannya

menjadi sesuatu yang benar. Kita hendak mencari kebenaran dalam sesuatu yang tidak benar. Apabila seseorang memandang dengan pola seperti ini dan melekat pada sankhara sebagaimana pada dirinya, dia akan menderita. Buddha mengajak kita untuk merenungkan hal ini.

KODOK

Semakin Anda mengabaikan latihan, semakin Anda malas pergi ke vihara untuk mendengarkan Ajaran, pikiran akan semakin tenggelam ke dalam rawa, bagaikan seekor kodok yang terperosok ke dalam lubang. Seseorang datang mengailnya dan matilah kodok itu. Dia tidak mempunyai kesempatan. Yang bisa dilakukannya hanyalah mengintip ke luar dan ditangkap. Jadi, waspadalah agar Anda tidak membuat diri Anda mundur dan jatuh ke dalam lubang. Seseorang bisa saja memasang perangkap dan menangkap Anda.

Di rumah, dalam keadaan diusik anak-anak dan cucu-cucu, serta harta kekayaan Anda, kondisi Anda bahkan lebih buruk dari kodok itu. Anda tidak tahu bagaimana harus tidak terikat pada ini semua. Pada saat usia tua, penyakit, dan kematian datang, apa yang akan Anda lakukan? Inilah kail yang akan menangkap Anda. Ke arah manakah Anda akan melarikan diri?

POHON BUAH

Kadang-kadang, pada saat sebuah pohon buah sedang berbunga, angin sepoi-sepoi akan meniup jatuh bunga-bunga itu ke tanah. Beberapa tunas tetap bertahan dan tumbuh menjadi buah hijau kecil. Angin bertiup dan sebagian di antaranya jatuh juga. Yang lain bertahan hingga menjadi buah yang hampir matang, atau ada yang bahkan menjadi benar-benar matang, sebelum akhirnya jatuh tertiuip angin.

Demikian pulalah manusia. Bagaikan bunga-bunga dan buah-buah yang ditiup angin, mereka, juga “jatuh” pada berbagai tahap usia hidupnya. Ada orang yang meninggal sewaktu masih berada di dalam rahim, ada yang beberapa hari setelah kelahirannya. Ada orang yang bertahan hidup hingga beberapa tahun, kemudian meninggal, sebelum memasuki usia remaja. Ada pria dan wanita yang meninggal pada usia muda. Yang lain bisa menikmati masa tua sebelum meninggal. Pada saat meninjau hidup manusia, lihatlah

sifat buah yang diterpa angin - keduanya tidak menentu.

Pikiran kita juga sama. Suatu kesan batin muncul, terlukis dan “terhembus” di pikiran, dan kemudian pikiran “jatuh” - seperti juga buah.

Buddha memahami sifat ketidakpastian segala sesuatu. Dia mengamati gejala buah yang ditiup angin dan melemparkannya pada bhikkhu-bhikkhu serta para pemula yang merupakan murid-murid-Nya. Dia katakan bahwa mereka juga mempunyai sifat yang sama - tidak pasti! Bagaimana mungkin ada sifat yang lain lagi? Hanya beginilah adanya segala sesuatu.

LUBANG SAMPAH

Pikiran yang tenang dan terpusatkan adalah sarana yang penting digunakan. Akan tetapi, jika Anda hanya duduk dan memusatkan perhatian sehingga Anda merasa gembira dan senang, Anda membuang-buang waktu. Latihan duduk bermeditasi bertujuan agar pikiran Anda tenang dan terpusatkan, dan kemudian memanfaatkannya untuk memeriksa sifat pikiran dan badan, untuk melihatnya dengan lebih jelas. Di sisi lain, jika Anda hanya membuat pikiran tenang, maka pada saat itu juga pikiran damai dan tidak akan ada kekotoran. Akan tetapi, ini sama saja dengan memungut batu untuk menutupi lubang sampah yang bau. Apabila batu itu disingkirkan, bau sampah masih juga tercium. Anda harus menggunakan konsentrasi Anda tidak untuk mendapatkan kebahagiaan sejenak, tetapi untuk secara teliti memeriksa sifat pikiran dan tubuh. Inilah yang benar-benar akan membebaskan Anda.

HADIAH

Kita harus menyelidiki tubuh dari dalam tubuh. Apapun yang ada di dalam tubuh, amati dan telitilah. Jika kita hanya melihat dari luar, tidak akan jelas. Kita melihat rambut, kuku, dan sebagainya dan ini semua hanyalah benda-benda menarik yang menggoda kita. Oleh sebab itu, Buddha mengajarkan kita untuk melihat ke dalamnya, melihat tubuh dari dalam tubuh. Apa yang ada di dalamnya? Perhatikan baik-baik dari dekat! Kita akan melihat banyak hal di dalamnya yang mengejutkan kita karena walaupun berada di dalam tubuh kita, kita tidak pernah melihatnya. Ke mana pun kita pergi, kita membawanya serta, tetapi kita masih belum mengetahuinya.

Sama seperti kita mengunjungi rumah seorang sanak saudara kita dan ia memberikan kita sebuah hadiah. Kita menerima dan memasukkannya ke dalam tas, serta pulang dengan tanpa membuka untuk mengetahui

isinya. Pada saat membukanya, kita temukan banyak ular beracun di dalamnya!

Tubuh kita juga seperti itu. Jika kita hanya melihat sisi luarnya, kita katakan indah dan bagus. Kita melupakan diri kita sendiri. Kita lupa akan ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan sifat tanpa-aku. Jika kita menelusuri ke dalam tubuh ini, yang kita temukan akan sangat menjijikkan. Tidak ada sesuatu pun yang indah di dalamnya. Jika kita melihat kenyataannya, tanpa memolesnya dengan hal yang manis-manis, kita akan tahu bahwa kondisinya benar-benar menyedihkan dan membosankan. Kestabilan akan muncul. Perasaan tidak tertarik ini tidaklah berarti sikap benci terhadap dunia. Yang terjadi hanyalah pikiran kita bersih, pikiran kita membiarkan sesuatu. Kita melihat sesuatu bukan sebagai yang berwujud atau bisa diandalkan. Walaupun demikian, kita menginginkan apa adanya, sesuai dengan cara yang wajar, tanpa mempedulkannya. Sesuatu yang tidak stabil akan tidak stabil. Sesuatu yang tidak indah akan tidak indah pula.

Oleh sebab itu, Buddha mengatakan bahwa pada saat kita mengalami pandangan, pendengaran, pengecapan, penciuman, dan sentuhan fisik atau kondisi batin, kita harus melepaskannya. Baik membahagiakan atau tidak, semuanya sama. Jadi, lepaskanlah!

RUMPUT

Anda harus merenung untuk bisa mendapatkan kedamaian. Yang biasanya orang-orang maksudkan pada saat mereka mengatakan damai hanyalah penyurutan pikiran dan bukan penyurutan kekotoran batin. Kekotoran batin itu hanyalah disembunyikan untuk sementara, bagaikan rumput yang tertutup batu-batuan. Jika Anda menyingkirkan batu-batuan itu, rumput liar akan segera tumbuh dengan cepat. Rumput-rumput itu tidaklah mati, hanya saja mendapat tekanan.

Duduk bermeditasi juga demikian. Pikiran tenang, tetapi kekotoran batin tidaklah sepenuhnya tenang. Oleh sebab itu, samadhi bukanlah segala-galanya. Untuk mendapatkan kedamaian yang sebenarnya, Anda harus mengembangkan kebijaksanaan. Samadhi adalah suatu jenis kedamaian, bagaikan batu yang menutupi rumput. Ini hanyalah kedamaian sementara. Kedamaian kebijaksanaan bagaikan

menjatuhkan batu ke tanah dan membiarkannya di sana. Dengan cara demikian, rumput itu tidak mungkin lagi tumbuh. Inilah kedamaian yang sebenarnya, surutnya kekotoran batin; kedamaian yang sebenarnya akan dihasilkan dari kebijaksanaan.

TANGAN

Orang-orang yang mempelajari teori dan yang berlatih meditasi saling berselisih pendapat. Biasanya, orang-orang yang menekankan teori berkata, “Bhikkhu yang selalu melaksanakan meditasi hanya akan mengikuti gagasan mereka sendiri. Mereka tidak mempunyai dasar dari ajaran yang dianutnya.”

Sebenarnya, satu hal yang bisa dikatakan, kedua cara belajar dan berlatih ini sama saja. Kita akan memahaminya dengan lebih baik jika kita mengumpamakannya dengan bagian punggung dan telapak tangan kita. Jika kita mengeluarkan tangan kita, kelihatannya bagian punggung tangan kita menghilang. Sebenarnya, bagian punggung itu tidaklah hilang; hanya saja tersembunyi di bawah. Pada saat kita membalikkan tangan, hal yang sama terjadi pada telapak tangan kita. Telapak itu tidak menghilang; hanya saja tersembunyi di bagian bawah.

Kita harus mengingat hal ini pada saat berlatih. Jika kita merasa bahwa ada yang “hilang”, kita kembali pada ajaran, untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Akan tetapi, tidak peduli betapa banyaknya Anda mempelajari Dharma, Anda tidak akan memahaminya karena Anda tidak mengetahui relevansinya dengan Kesunyataan. Jika kita benar-benar memahami sifat alami Dharma, kita akan mulai melepaskan segala sesuatu. Ini adalah penyerahan, melepaskan keterikatan, tidak melekat lagi, atau jika masih ada keterikatan, akan menjadi semakin berkurang. Ada perbedaan seperti ini dalam usaha belajar dan berlatih.

LUBANG

Kadangkala, Anda bisa merasa bahwa saya bersikap bertentangan pada saat mengajar, tetapi cara saya mengajar sangatlah sederhana. Seakan-akan saya melihat seseorang yang menelusuri jalan yang tidak dikenalnya tetapi jalan itu telah berkali-kali saya lalui sebelumnya. Saya memperhatikan dan melihat bahwa ia akan terperosok ke dalam sebuah lubang yang berada di sebelah kanan jalan, sehingga saya berteriak kepadanya agar berjalan ke sebelah kiri. Demikian pula, jika saya melihat ada orang yang akan jatuh ke dalam lubang yang berada di sebelah kiri, saya akan menyuruhnya berjalan ke arah kanan. Instruksi yang saya berikan berbeda, tetapi saya mengajarkan mereka untuk berjalan pada arah yang sama, pada jalur yang sama pula. Saya mengajarkan mereka untuk mau melepaskan kedua tindakan ekstrim dan kembali pada jalan tengah yang akan membawa mereka pada Dharma yang sebenarnya.

RUMAH

Semua murid saya diperlakukan seperti anak saya. Saya hanya memikirkan sifat cinta kasih dan kesejahteraan mereka. Jika saya membuat Anda menderita, itu juga untuk kepentingan Anda belaka. Saya tahu ada di antara Anda yang terpelajar dan sangat berpendidikan. Orang-orang yang memiliki sedikit ilmu dan pengetahuan duniawi dapat berlatih dengan mudah. Akan tetapi, orang yang memiliki banyak pengetahuan bagaikan seseorang yang mempunyai rumah yang besar untuk dibersihkan. Mereka harus melakukan banyak hal. Akan tetapi, setelah rumah itu dibersihkan, mereka akan memiliki ruang tinggal yang nyaman dan luas. Bersabarlah. Kesabaran dan ketabahan dibutuhkan dalam latihan kita.

IBU RUMAH TANGGA

Jangan berlaku seperti seorang ibu rumah tangga yang membersihkan piring-piring dengan penuh hati-hati. Dia begitu serius mencuci piring sehingga tidak menyadari bahwa pikirannya sendiri kotor! Apakah Anda pernah menjumpai hal ini? Dia hanya memperhatikan piring-piring itu. Dia telah melihat terlalu jauh dari dirinya, bukan? Beberapa di antara Anda juga pernah mengalami hal ini, saya bisa katakan. Inilah yang harus Anda perhatikan. Orang-orang senantiasa memusatkan perhatian pada piring-piring, tetapi mereka membiarkan pikiran mereka kotor. Ini tidak baik. Mereka melupakan diri mereka sendiri.

SERIGALA

Buddha pernah melihat seekor serigala yang lari keluar dari hutan tempat Beliau tinggal. Hewan itu berhenti sejenak, kemudian lari ke dalam semak belukar, dan kemudian keluar kembali. Selanjutnya, serigala itu masuk ke dalam lubang pohon, lalu keluar lagi. Setelah itu, masuk ke dalam gua, untuk selanjutnya keluar lagi. Sesaat hewan itu berdiri, setelah itu berlari, kemudian berbaring, lalu melompat. Serigala itu berkudis. Pada saat berdiri, kudisnya terasa menyakitkan sehingga ia berlari. Dengan berlari, ia juga tidak merasa nyaman, jadi ia berhenti. Berdiri, tidak nyaman, maka ia pun berbaring. Selanjutnya, ia melompat lagi, menerjang semak belukar, lubang pohon, tidak pernah diam.

Buddha berkata, “Wahai, bhikkhu sekalian, apakah Anda melihat serigala itu tadi siang? Berdiri, ia merasa tersiksa. Berlari, juga terasa sakit. Duduk, ia menderita. Berbaring, ia tidak merasa nyaman. Ia menyalahkan sikap berdiri

atas ketidaknyamanannya. Ia menyalahkan sikap duduk. Ia menyalahkan sikap berlari dan berbaring. Ia menyalahkan pohon, semak belukar, dan gua. Pada kenyataannya, kesalahan tidak terletak pada ini semua. Masalahnya adalah pada kudisnya.”

Kitasamasaja denganserigala. Ketidakpuasan kita disebabkan oleh pandangan salah. Karena kita tidak melatih untuk mengendalikan indra, kita menyalahkan penderitaan kita pada hal-hal di sekitar kita. Walaupun kita tinggal di Thailand, Amerika, atau Inggris, kita tidaklah merasa puas. Mengapa? Karena kita masih saja memiliki pandangan salah. Hanya itu! Oleh karenanya, ke mana pun kita pergi, kita tidak akan merasa senang. Akan tetapi, seperti serigala itu yang akan merasa senang ke mana pun ia pergi setelah kudisnya diobati, kita akan merasa senang ke mana pun kita pergi apabila kita telah membebaskan diri dari pandangan salah.

PISAU

Sepotong pisau mempunyai bagian mata pisau, punggung pisau, dan pegangan. Dapatkah Anda mengangkat hanya bagian mata pisaunya? Bisakah Anda mengambil hanya bagian punggung atau pegangannya? Mata pisau, punggung pisau, dan pegangan adalah bagian dari keseluruhan pisau. Pada saat Anda mengambil pisau, ketiga bagian ini terangkat sekaligus.

Demikian pula, jika Anda melakukan sesuatu yang baik, kejahatan pasti mengikuti. Orang-orang berusaha mencari kebaikan dan mencoba membuang jauh-jauh kejahatan, tetapi mereka masih belum mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk. Jika Anda belum mempelajari hal ini, Anda tidak akan memiliki pemahaman yang sebenarnya. Jika Anda melakukan kebaikan, kejahatan akan terikut. Jika Anda mengalami kebahagiaan, penderitaan terbawa juga. Latihlah pikiran sehingga berada di atas kebaikan dan kejahatan. Itulah saat latihan Anda berakhir.

SIMPUL TALI

Kita merenungi kebahagiaan dan ketidakbahagiaan sebagai sesuatu yang tidak pasti dan tidak kekal serta memahami bahwa berbagai perasaan tidaklah abadi dan tidak layak diandalkan. Kita melihat segala sesuatu seperti ini karena ada kebijaksanaan. Kita memahami bahwa segala sesuatu adalah seperti ini sesuai dengan sifat alaminya.

Jika kita mempunyai pemahaman seperti ini, ibarat memegang ujung seutas tali yang membentuk simpul. Jika kita menariknya ke arah yang tepat, simpul itu akan longgar dan mulai terbuka. Simpul tidak akan menjadi ketat dan kaku lagi.

Ini sama halnya dengan pemahaman bahwa sesuatu tidak selalu harus seperti bagaimana sediakala. Sebelumnya, kita merasa bahwa sesuatu harus berada pada jalur tertentu, dengan demikian, kita menarik simpul itu semakin ketat. Kondisi ketat ini adalah penderitaan. Hidup

seperti itu akan sangat menegangkan. Oleh sebab itu, kita melonggarkan simpul itu dan menjadi agak lega. Mengapa kita melonggarkannya? Karena ketat! Jika kita tidak terikat padanya, kita bisa melonggarkannya. Itu bukanlah suatu kondisi permanen yang harus sedemikian.

Kita menggunakan ajaran tentang ketidakkekalan sebagai dasar. Kita melihat bahwa baik kebahagiaan dan ketidakbahagiaan tidaklah kekal. Kita melihatnya sebagai sesuatu yang tidak layak dipercayai. Tidak ada sesuatu pun yang kekal. Dengan pemahaman seperti ini, kita secara bertahap berhenti percaya pada berbagai perasaan dan suasana hati yang muncul dalam pikiran. Pemahaman yang salah juga akan mengalami kemerosotan hingga kita berhenti mempercayainya lagi. Inilah yang disebut dengan membuka simpul. Simpul itu berubah menjadi semakin longgar. Keterikatan akan secara perlahan-lahan tercabut.

SENDOK

Jika Anda hanya mendengar ajaran Dharma tanpa mempraktikkannya, Anda ibarat sendok yang berada di dalam mangkuk sop. Sendok itu berada di dalam mangkuk sop setiap hari, tetapi tidak mengetahui rasa sop itu. Anda harus bercermin diri dan bermeditasi.

DAUN

Sekarang ini, kita sedang duduk di dalam hutan yang damai. Di sini, jika tidak ada angin, dedaunan akan diam. Jika angin bertiup, daun-daun itu akan berayun dan bergemeresik.

Pikiran kita sama seperti daun-daun itu. Pada saat berhubungan dengan kesan batin, pikiran kita juga berayun dan bergemeresik sesuai dengan sifat kesan batin itu. Dan semakin sedikit kita tahu tentang Dharma, pikiran itu akan semakin sering mengejar kesan batin. Merasa gembira, pikiran takluk pada kegembiraan. Merasa menderita, pikiran hanyut dalam penderitaan. Pikiran akan terus-menerus berayun.

ATAP YANG LAPUK

Kebanyakan di antara kita hanya membicarakan latihan tanpa melaksanakannya. Latihan kita bagaikan seseorang yang atap rumahnya telah lapuk di salah satu sisi dan ia harus pindah tidur di sisi yang lain. Pada saat sinar matahari menyinari bagian itu, dia berpindah ke bagian lain, dengan selalu berpikir, “Kapankah saya bisa memiliki rumah yang layak seperti yang dipunyai orang lain?” Jika semua atapnya lapuk, ia akan bangkit dan pergi meninggalkannya. Ini bukanlah cara untuk melakukan sesuatu, tetapi inilah cara yang banyak ditunjukkan orang-orang.

SURAT

Ketahuiilah apa yang sedang terjadi di dalam pikiran Anda - tidak gembira atau sedih karenanya, tidak melekat. Jika Anda menderita, pahamiilah, ketahuilah, dan kosongkan pikiran. Ibarat sepucuk surat - Anda harus membukanya sebelum bisa mengetahui isinya.

BALOK KAYU

Jika kita memotong sebuah balok kayu dan melemparkannya ke sebuah sungai, kayu itu akan terapung mengikuti arus. Jika tidak membusuk atau tersangkut pada salah satu tepi sungai, balok kayu itu akan sampai ke laut. Demikian pula, pikiran yang mempraktikkan Jalan Tengah dan tidak melekat pada kenikmatan indriawi maupun penyiksaan diri, tentu akan mencapai kedamaian yang sebenarnya.

Balok kayu itu diumpamakan dengan pikiran kita. Sisi sungai itu mewakili, salah satunya, cinta, dan yang lain, benci. Atau Anda bisa mengatakan bahwa satu sisi adalah kebahagiaan dan yang lain ketidakbahagiaan. Mengikuti Jalan Tengah ialah melihat cinta, benci, kebahagiaan, dan ketidakbahagiaan atas apa adanya - hanya sebatas perasaan. Sekali pemahaman ini dicapai, pikiran tidak akan dengan mudah hanyut dan menyangkut pada salah satu sisi. Ini adalah latihan memahami pikiran untuk tidak memanjakan

setiap perasaan yang muncul, maupun melekat padanya. Dengan demikian, pikiran bisa dengan bebas mengalir mengikuti arus sungai tanpa halangan dan akhirnya menuju “samudera” Nibbana.

BARANG RONGSOKAN

Jika Anda tidak mempedulikan pelatihan hati, hati Anda akan menjadi liar, mengikuti jalan alaminya. Kita bisa saja melatih sifat alami itu sehingga dapat menjadi bermanfaat. Ini bisa dibandingkan dengan pepohonan. Jika kita hanya membiarkan pepohonan sesuai dengan kondisi alaminya, kita tidak akan bisa membangun rumah dengan kayu. Kita tidak akan mendapatkan kayu papan atau segala bahan yang dibutuhkan untuk membangun rumah. Akan tetapi, jika seorang tukang kayu ingin membangun rumah, ia harus pergi mencari pohon yang tumbuh dalam keadaan alami. Dia akan membawa bahan baku itu dan mengolahnya supaya bermanfaat. Dalam jangka waktu yang singkat, ia akan bisa mendirikan sebuah rumah.

Meditasi dan mengembangkan hati sama seperti ini. Anda harus membawa hati yang belum terlatih ini sebagaimana Anda membawa sebatang pohon alami dari tengah hutan, dan

melatih hati alami ini sehingga menjadi lebih murni, lebih waspada atas diri ini, dan lebih sensitif.

ULAT

Kesenangan tidak bergantung pada berapa banyak orang yang berada di sekitar kita. Kesenangan hanya muncul dari pandangan benar. Jika kita memiliki pandangan benar, di mana pun kita tinggal, kita akan senang.

Akan tetapi, kebanyakan di antara kita memiliki pandangan yang salah. Ibarat seekor ulat yang hidup di dalam setumpuk kotoran. Ia hidup dalam kekotoran, makanannya kotor, tetapi ini sesuai untuknya. Jika Anda memungut sebatang kayu dan mengangkat ulat itu dari tumpukan kotoran, ia akan membelit-belitkan badannya dan bergerak menuju rumahnya.

Kita juga sama saja. Guru kita menganjurkan kita untuk melihat dengan benar, tetapi kita menggeliat-geliat dan tidak senang. Kita dengan cepat kembali ke kebiasaan dan pandangan kita semula karena di sanalah kita merasa seperti berada di rumah sendiri. Jika kita tidak melihat konsekuensi jelek atas semua pandangan

salah kita, kita tidak akan meninggalkannya. Latihannya sulit, jadi kita harus mendengar. Tidak ada lagi yang perlu dilakukan. Jika kita memiliki pandangan yang benar, ke mana pun kita pergi, kita akan senang.

MANGGA

Kita mengatakan bahwa moralitas, pemusatan pikiran, dan kebijaksanaan adalah jalan yang ditempuh Orang Suci untuk mencapai pencerahan. Semuanya adalah satu. Moralitas adalah pemusatan pikiran, pemusatan pikiran adalah moralitas. Pemusatan pikiran adalah kebijaksanaan, kebijaksanaan adalah pemusatan pikiran. Ibarat buah mangga. Pada saat masih berupa bunga, kita menyebutnya bunga. Setelah menjadi buah, kita menyebutnya mangga. Pada saat matang, kita menyebutnya mangga matang. Semuanya adalah mangga yang sama, tetapi namanya terus-menerus berubah. Mangga yang besar tumbuh dari mangga yang kecil, mangga kecil berubah menjadi besar. Anda bisa mengatakannya buah yang berbeda atau semuanya sama. Moralitas, pemusatan pikiran, dan kebijaksanaan saling berhubungan seperti ini. Pada akhirnya, itu semua adalah jalan yang menuntun menuju pencerahan.

Mangga, pada saat awal muncul sebagai bunga, terus berkembang menuju kematangan. Kita harus melihatnya sedemikian. Apa pun yang disebutkan oleh orang lain, tidak menjadi masalah. Setelah lahir, tumbuh dewasa dan kemudian ke mana? Kita harus merenungi hal ini.

Sebagian orang tidak ingin menjadi tua. Saat tua, mereka menjadi kecewa. Orang-orang ini seharusnya tidak memakan mangga yang matang. Mengapa kita menginginkan agar mangga menjadi matang? Di sisi lain, jika kita tua, kita kecewa. Ada orang yang menangisinya. Mereka takut menjadi tua dan meninggal. Jika demikian halnya, mereka seharusnya tidak memakan buah mangga yang matang. Mereka sebaiknya memakan bunganya saja! Jika kita bisa memahami hal ini, kita akan bisa melihat Dharma. Setelah segala sesuatu menjadi jelas, kita akan berada dalam kedamaian.

OBAT DAN BUAH

Terhadap mereka yang tidak berlatih, janganlah marah. Jangan mengolok-olokkan mereka. Terus- meneruslah menasihati mereka. Mereka akan menjalani Dharma apabila faktor kebatinan mereka berkembang. Ibarat menjual obat, kita mengiklankan obat kita dan mereka yang merasa sakit kepala atau maag akan datang dan membelinya. Mereka yang tidak menginginkan obat kita, biarkan saja. Mereka sama seperti buah yang masih hijau. Kita tidak bisa memaksanya menjadi matang dan manis - biarkan sajalah. Biarkan mereka tumbuh, menjadi manis, dan matang menurut cara mereka sendiri. Jika kita berpikir seperti ini, pikiran kita akan lega. Cukup dengan mengiklankan obat kita dan membiarkannya. Pada saat seseorang sakit, dia akan datang dan membelinya.

PEDAGANG

Segala yang Anda kerjakan, harus dilakukan dengan kejelasan dan waspada. Apabila Anda melihat dengan jelas, tidak akan dibutuhkan lagi usaha untuk mempertahankan atau memaksa diri sendiri. Anda menghadapi kesulitan dan merasa dibebani karena tidak tahu inti masalahnya. Kedamaian datang apabila Anda mengerjakan segala sesuatu sepenuhnya dengan seluruh jiwa dan raga Anda. Segala sesuatu yang tertinggal tidak dikerjakan akan memberikan rasa tidak senang. Hal-hal ini membelenggu Anda dengan kekhawatiran, ke mana pun Anda pergi. Anda ingin melengkapi segala sesuatu, tetapi tidak mungkin menyelesaikan semuanya.

Ambillah contoh seorang pedagang. Mereka mengatakan, "Oh, apabila semua hutang saya telah dibayar lunas dan harta kekayaan saya terinventarisir, saya akan menjadi seorang bhikkhu." Mereka selalu berkata begitu, tetapi akankah mereka menyelesaikan hutangnya dan

membereskan harta bendanya? Tidak ada akhir untuk ini. Mereka membayar hutang mereka dengan uang pinjaman dari tempat lain, mereka melunasi yang itu dan meminjam dari sini. Seorang pedagang berpikir bahwa jika ia bisa membebaskan diri dari pinjaman, ia akan senang, tetapi urusan seperti ini tidak akan berakhir. Itulah cara hal-hal duniawi membohongi kita. Kita berputar-putar seperti ini, tanpa menyadari posisi bahayanya.

MINYAK DAN AIR

Minyak dan air berbeda, seperti seorang bijak berbeda dari orang bodoh. Buddha masih berhubungan dengan bentuk lahiriah, suara, bau, rasa, sentuhan, dan pikiran. Beliau adalah seorang arahat sehingga Beliau bisa membalikkan diri menjauh dari itu semua dan tidak mendekat. Beliau menjauhkan diri sedikit demi sedikit karena Beliau memahami bahwa hati adalah hati, dan pikiran adalah pikiran belaka. Beliau tidak mengacaukan dan mencampuradukkannya.

Hati adalah hati. Pikiran dan perasaan adalah pikiran dan perasaan jua. Biarkanlah segala sesuatu seperti apa adanya. Biarkan bentuk tetap berupa bentuk, suara tetap merupakan suara, biarkanlah pikiran tetap berupa pikiran. Mengapa kita usil dengan melekat padanya? Jika kita merasa dan berpikiran seperti ini, akan muncul ketidakterikatan dan pemisahan. Pikiran dan perasaan kita akan berada pada satu sisi dan hati akan berada di sisi yang lain. Sama seperti

minyak dan air - keduanya bisa berada di dalam satu botol, tetapi dalam keadaan terpisah.

ANAK YATIM PIATU

Pada akhirnya, orang-orang menjadi panik. Mengapa? Karena mereka tidak tahu. Mereka hanya mengikuti perasaan hati dan tidak tahu cara merawat pikiran mereka. Pada saat pikiran tidak dijaga, pikiran sama dengan seorang anak tidak beribu atau berayah yang akan merawatnya. Seorang anak yatim piatu tidak mempunyai tempat berlindung, dan oleh karenanya, dia merasa tidak aman.

Demikian pula, jika pikiran kita tidak dijaga, jika tidak ada pelatihan atau pematangan kepribadian dengan pemahaman benar, akan timbul masalah.

KERETA LEMBU

Andaikan kita memiliki sebuah kereta, dan seekor lembu yang menariknya. Roda kereta itu tidaklah panjang, tetapi jalurnya panjang. Selama lembu itu menarik kereta, jalur roda itu akan mengikutinya. Roda berbentuk melingkar, tetapi jalurnya memanjang. Perhatikan saja sebuah kereta mainan, seseorang tidak akan menemukan sesuatu yang panjang di rodanya, tetapi begitu lembu menariknya, kita akan melihat jalurnya terhampar di belakang. Selama lembu menarik kereta itu, roda akan terus berputar. Akan tetapi, suatu hari lembu itu lelah dan melepaskan diri dari kuk. Lembu itu berjalan sendiri dan kereta ditinggalkannya. Roda itu tidak lagi berputar. Pada waktunya, kereta itu akan terurai. Komponen-komponen penyusunnya berubah kembali menjadi unsur tanah, air, angin, dan api.

Orang-orang yang mengikuti dunia juga seperti itu. Jika seseorang ingin mencari kedamaian di dalam dunia, ia akan berjalan

terus-menerus tanpa akhir, bagaikan roda kereta itu. Selama kita mengikuti dunia, tidak akan ada perhentian, tidak ada istirahat. Jika kita berhenti mengikutinya, roda kereta itu tidak lagi berputar. Ada perhentian, tepat di situ. Dengan senantiasa mengikuti keduniawian, jalur itu akan terus berlanjut. Menciptakan kamma buruk adalah seperti ini. Selama kita mengikuti jalan lama, tidak akan ada perhentian. Jika kita mengakhirinya, akan ada perhentian. Inilah praktik Dharma.

KOLAM

Tetaplah waspada dan biarkanlah segala sesuatu berlalu secara alami, maka pikiran Anda akan menjadi tenang dalam setiap situasi. Pikiran Anda akan menjadi jernih bagaikan kolam di tengah hutan yang airnya jernih; segala jenis satwa liar dan langka akan datang untuk minum di sana. Dengan demikian, Anda akan bisa melihat segala situasi di dunia ini dengan jernih. Anda akan melihat banyak hal-hal yang aneh dan mengagumkan terjadi serta berlalu. Walaupun demikian, Anda tetap akan tenang. Inilah kebahagiaan seorang Buddha.

AIR HUJAN

Sebenarnya, pikiran, sama seperti air hujan, adalah murni sifatnya. Jika kita meneteskan zat warna hijau pada air hujan, air itu akan berubah menjadi hijau. Jika yang kita tambahkan adalah zat warna kuning, air akan berubah menjadi kuning pula.

Demikian pula dengan pikiran. Apabila suatu kesan batin yang menyenangkan jatuh menimpa pikiran kita, pikiran akan merasa senang. Jika kesan batin itu tidak menyenangkan, pikiran akan tidak senang juga. Pikiran menjadi keruh, bagaikan air yang berwarna.

Jika air bening dikenai warna kuning, air itu akan berubah menjadi kuning. Jika dikontakkan dengan warna hijau, air akan berubah menjadi hijau. Air itu akan berubah warna setiap waktu. Sebenarnya, air yang telah berwarna hijau dan kuning itu secara alami adalah bersih dan jernih. Ini jugalah sifat pikiran kita - bersih, murni, dan tidak terkontaminasi. Pikiran akan terkontaminasi

hanya apabila pikiran itu mengejar kesan-kesan batin. Pikiran akan tersesat dalam suasana hati.

ALIRAN AIR

Tidak ada sesuatu yang aneh pada tubuh yang menjadi tua dan menderita penyakit. Ini adalah sifat alaminya. Jadi, bukan tubuh yang membuat kita menderita, melainkan pikiran salah kita. Apabila kita melihat sesuatu yang benar secara salah, kita terikat pada ketidaktahuan.

Ini bagaikan air sungai. Air itu secara alami akan mengalir ke tempat yang rendah. Air tidak pernah mengalir sendiri ke tempat yang lebih tinggi. Itulah sifatnya. Jika kita harus pergi dan berdiri di tepi sebuah sungai, memperhatikan aliran air menuju tempat yang rendah dan dengan bodoh mengharapkan agar air itu mengalir ke atas, kita akan menderita. Kita akan menderita sebagai akibat pandangan salah kita, kita akan tahu bahwa air itu sudah seharusnya mengalir turun. Sebelum kita menyadari dan menerima kenyataan ini, kita akan bingung dan kecewa serta tidak akan menemukan ketenangan pikiran.

Air sungai yang harus mengalir turun adalah bagaikan tubuh kita. Kita melalui masa muda, tua, dan akhirnya meninggal. Jangan biarkan kita menginginkan hal yang lain terjadi. Ini bukan sesuatu yang bisa kita ubah lagi. Jangan bergerak melawan arus!

JALAN

Di mana pun Anda berada, kuasailah diri Anda secara alami dan waspada. Jika keraguan muncul, biarkanlah ia timbul dan tenggelam. Sungguh sederhana - jangan melekat pada apa pun.

Ini ibarat Anda sedang berjalan sepanjang suatu jalan. Secara rutin, Anda akan menjumpai halangan. Pada saat Anda menghadapi kekotoran batin, cukuplah hanya melihat dan tanggulangilah dengan membiarkannya berlalu. Jangan memikirkan hambatan yang telah Anda lalui. Janganlah mengkhawatirkan hambatan yang akan Anda jumpai pula. Hadapilah saat ini. Jangan mencemaskan panjangnya jalan atau tujuan yang akan Anda capai. Segala sesuatu senantiasa berubah. Apa pun yang telah Anda lalui, jangan melekat padanya. Secara perlahan-lahan, pikiran akan mencapai keseimbangan alaminya. Setelah itu, pikiran akan tenang baik

pada saat Anda duduk dengan mata terpejam
atau berjalan berkeliling kota.

BATU

Ajaran yang orang-orang paling tidak pahami dan yang paling bertentangan dengan pemikiran mereka adalah ajaran untuk membiarkan sesuatu atau bekerja dengan pikiran yang kosong. Jika kita menafsirkan hal ini sebagai istilah duniawi, kita akan menjadi bingung dan mengira bahwa kita bisa melakukan apa yang kita inginkan. Hal itu dapat ditafsirkan sedemikian, tetapi makna yang lebih tepat adalah sebagai berikut: Ibarat kita sedang membawa batu yang berat. Setelah beberapa saat, kita akan mulai merasakan beratnya, tetapi kita tidak tahu cara untuk membiarkannya. Oleh sebab itu, kita tahan beban berat itu sepanjang waktu. Jika ada orang yang menyuruh kita membuangnya, kita katakan, "Jika saya membuangnya, saya tidak akan memiliki apa-apa lagi!" Jika kita diberitahu tentang hal-hal yang menguntungkan setelah membuangnya, kita tidak akan mempercayainya, melainkan terus-menerus berpikir, "Jika saya membuang batu

ini, saya tidak memiliki apa- apa lagi.” Dengan demikian, kita terus saja membawa batu berat itu hingga beratnya sudah tidak tertahankan dan kita menjadi lelah serta kehausan, barulah kita mau membuangnya.

Setelah membuang, kita segera merasakan keuntungan untuk membiarkan sesuatu. Kita segera merasa lebih santai dan lebih ringan, serta kita menyadari sendiri betapa beratnya beban untuk membawa sebuah batu yang besar. Sebelum melepaskannya, kita barangkali belum mengetahui keuntungan membiarkan sesuatu. Selanjutnya, kita akan membawa beban lagi, tetapi sekarang kita telah tahu hasil yang bisa didapatkan, jadi kita bisa melepaskannya dengan lebih mudah. Pemahaman ini - bahwa tidak ada gunanya membawa serta beban dan bahwa melepaskannya akan memberikan rasa ringan dan tenang - adalah suatu contoh mengenali diri sendiri. Kebanggaan kita, indra pada tubuh yang kita andalkan, ibarat batu berat itu. Sama seperti batu itu, jika kita membiarkan melepaskan diri kita, kita takut bahwa tanpa itu, tidak akan ada yang tersisa lagi. Akan tetapi, setelah kita akhirnya bisa membiarkannya, kita menyadari sendiri kemudahan dan kebaikan untuk tidak melekat.

BAUT

Jika Anda melihat kebenaran dengan jelas melalui meditasi, penderitaan akan menjadi terbuka, bagaikan sebuah baut. Jika Anda membuka sebuah baut, baut itu akan terlepas. Baut tidak lagi terpasang dengan kokoh sebagaimana jika Anda memutarnya searah jarum jam. Pikiran kita juga demikian. Jika membiarkan sesuatu, pikiran akan terasa lapang. Pikiran yang demikian tidak lagi terikat kokoh di dalam kebajikan dan kejahatan, di dalam kepemilikan, pujian dan cacian, kebahagiaan dan penderitaan. Jika kita tidak mengetahui kebenaran, ibarat mengencangkan baut setiap waktu. Anda memutarnya hingga masuk dan menghimpit Anda sendiri serta Anda akan menderita. Pada saat Anda melepaskan baut itu, Anda menjadi bebas dan berada dalam kedamaian.

MENANAM BENIH

Pada saat bermeditasi, Anda harus senantiasa waspada, bagaikan saat menanam benih. Jika Anda menanam benih di suatu tempat, dan setelah tiga hari Anda mencabutnya serta menanamnya kembali di tempat lain; dan setelah tiga hari lagi, mencabutnya dan memindahkannya ke tempat yang lain pula; benih itu akan mati dan tidak akan tumbuh serta memberikan hasil.

Meditasi juga sama halnya. Jika Anda melakukan penyunyian tujuh hari dan setelah itu selama tujuh bulan Anda berkeliaran serta “mengotorkan” pikiran, dan kemudian kembali melakukan penyunyian tujuh hari, di mana Anda tidak berbicara dan berusaha menguasai diri, Anda ibarat benih itu. Latihan meditasi Anda tidak akan bisa tumbuh berkembang dan akan mati tanpa membuahkan hasil apa pun.

PISAU TAJAM

Pada saat kita mengatakan bahwa pikiran kita berhenti, yang kita maksudkan ialah pikiran kita terasa seolah-olah berhenti, bahwa pikiran kita tidak berkelana ke sana dan ke sini. Ibarat kita memiliki pisau yang tajam. Jika kita pergi dan memotong segala sesuatu secara acak, misalnya batu, batubata, dan kaca, tanpa memilih dengan baik, pisau kita akan dengan cepat menjadi tumpul. Kita seharusnya hanya memotong benda-benda yang pantas dipotong.

Pikiran kita juga sama. Jika kita membiarkan pikiran kita berkelana atas berbagai hal atau perasaan yang tidak bermanfaat, pikiran akan menjadi lemah karena tidak mempunyai kesempatan untuk beristirahat. Jika pikiran sudah tidak mempunyai energi, kebijaksanaan tidak akan muncul, karena pikiran tanpa energi adalah pikiran yang tidak terpusatkan.

ULAR

Orang-orang menginginkan kebahagiaan, tidak mau menderita. Akan tetapi, kebahagiaan sebenarnya adalah bentuk murni dari penderitaan. Penderitaan sendiri adalah bentuk yang kasar. Kita bisa membandingkannya dengan seekor ular. Kepala ular adalah ketidakbahagiaan. Ekor ular adalah kebahagiaan. Kepala ular sungguh berbahaya. Di sini, terdapat gigi berbisa. Jika kita menyentuhnya, kita akan digigitnya segera. Akan tetapi, tidak saja kepalanya yang berbahaya! Jika kita menyentuh ekornya, ia akan berbalik dan segera menggigit kita pula karena baik ekor maupun kepala, dimiliki oleh ular yang sama.

Demikian pula kebahagiaan dan ketidakbahagiaan, kegembiraan dan kesedihan, muncul dari ular yang sama: nafsu keinginan. Jadi, pada saat kita berbahagia, pikiran tidak sepenuhnya tenang.

Sebagai contoh, ketika kita mendapatkan apa yang kita inginkan, seperti kekayaan,

harga diri, pujian, atau kegembiraan, kita senang, tetapi pikiran tetap gelisah karena takut kehilangan ini semua. Kondisi takut itu bukanlah keadaan yang penuh dengan ketenangan. Selanjutnya, kita mungkin kehilangan itu semua, sehingga kita benar-benar menderita. Jadi, apabila kita tidak waspada, bahkan pada saat bergembira, penderitaan siap mengancam. Ibarat kita memegang ekor ular - jika kita tidak membiarkannya pergi, kita akan digigitnya. Baik ekor maupun kepala ular, yaitu kondisi yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, semuanya adalah ciri-ciri Roda Kehidupan, sesuatu yang terus-menerus berputar.

LABA-LABA

Mengamati seekor laba-laba akan membangkitkan kebijaksanaan kita. Seekor laba-laba menuntun jaring-jaringnya ke berbagai arah dan kemudian berhenti di bagian tengah, menetap diam. Kemudian, seekor nyamuk datang dan mendarat di sarang laba-laba itu. Begitu nyamuk itu mengenai sarang dan menggetarkannya - boop! - laba-laba itu segera menangkapnya. Laba-laba itu menyimpan serangga dan kemudian kembali mengumpulkan nyamuk dengan tenang di tengah-tengah sarangnya.

Ini tidak berbeda jauh dari pikiran kita. Pikiran kita bisa diibaratkan dengan berbagai serangga. Perasaan secara terus-menerus merangsang pikiran. Ketika salah satu perasaan ini mengenai sesuatu, dengan cepat perasaan itu akan mencapai pikiran. Selanjutnya, pikiran akan menyelidikinya dan mengamatinya dengan saksama, setelah itu berbalik ke pusat.

“Menuju ke pusat” berarti hidup penuh kesadaran dengan pemahaman jernih, senantiasa waspada dan melakukan sesuatu dengan tepat - inilah pusat kita. Sebenarnya, tidak banyak yang harus kita kerjakan. Kita hanya perlu hidup hati-hati dengan cara demikian. Akan tetapi, ini tidak berarti kita boleh hidup dengan lengah dan berpikir, “Tidak perlu melakukan meditasi duduk atau berjalan!” Dan kemudian melupakan semua latihan itu. Kita tidak boleh lengah. Kita harus tetap waspada, sebagaimana laba-laba itu menunggu menangkap serangga untuk dijadikan makanannya. Beginilah kita hidup - waspada, bertindak dengan tepat, dan senantiasa dengan penuh kesadaran memahami sesuatu secara bijaksana.

Bahkan dengan sedikit kebijakan intuitif, kita akan bisa melihat dengan jelas jalan-jalan duniawi. Kita akan memahami bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah guru. Pohon dan buah anggur, misalnya, dapat mengungkapkan sifat kenyataan kepada kita. Dengan kebijaksanaan, tidak perlu menanyai siapa pun dan tidak perlu menghafal. Kita cukup belajar dari alam untuk bisa mencapai pencerahan.

AIR YANG MENGALIR DENGAN TENANG

Pernakah Anda melihat air yang mengalir? Pernahkah Anda melihat air yang tenang? Jika pikiran Anda penuh kedamaian, ibarat air yang mengalir dengan tenang. Pernahkah Anda melihat air yang mengalir dengan tenang? Yah! Anda baru pernah melihat air yang mengalir atau air yang tenang, bukan? Jika pikiran Anda damai, Anda bisa mengembangkan kebijaksanaan. Pikiran Anda bagaikan air yang mengalir, tetapi tetap tenang. Walaupun kelihatan tenang, air itu mengalir. Oleh sebab itu, saya menyebutnya “air yang mengalir dengan tenang”. Kebijaksanaan bisa muncul di sini.

BUAH YANG MANIS

Walaupun buah-buahan manis, kita tetap saja harus mencobanya terlebih dahulu sebelum mengetahui rasanya yang sebenarnya. Walaupun demikian, buah yang manis, tanpa dicobai sekalipun, akan tetap manis rasanya. Akan tetapi, tidak ada yang mengetahuinya. Dharma Buddha adalah seperti ini. Walaupun adalah kebenaran, Dharma itu bukanlah kebenaran bagi mereka yang benar-benar tidak mengetahuinya. Tidak peduli betapa agung atau baik adanya, Dharma itu menjadi tidak bermanfaat bagi mereka.

BOTOL TERMOS

Pelajarilah diri Anda, bukan buku-buku. Kebenaran tidak ada di luar. Yang ada di dalam buku- buku hanyalah bahan hafalan, bukan kebijaksanaan. Menghafal tanpa disertai kebijaksanaan bagaikan sebuah botol termos kosong - jika Anda tidak mengisinya, tidak akan ada gunanya.

ORANG YANG HAUS

Seseorang berjalan kaki di suatu jalan. Dia sangat haus akibat perjalanannya dan sangat menginginkan segelas air. Dia berhenti di suatu tempat di pinggir jalan dan meminta minuman. Pemilik minuman itu berkata, "Anda boleh meminumnya jika Anda menginginkan. Warnanya bening, baunya harum, rasanya juga enak, tetapi jika Anda meminumnya, Anda akan jatuh sakit. Ini akan membuat Anda mati atau menderita setengah mati." Orang haus itu tidak mempedulikannya. Dia sehaus orang yang baru menjalani operasi, yang tidak diijinkan untuk minum selama jangka waktu tertentu. Dia memohon untuk minum! Jadi, dia meneguk sedikit air dan menelannya, merasakannya dengan sangat enak. Dia meminum sepuasnya dan menderita penyakit sehingga hampir mati. Dia tidak menghiraukan peringatan yang telah diberikan kepadanya oleh karena nafsu yang menguasainya.

Beginilah cara seseorang menjadi terperangkap dalam kenikmatan indriawi. Buddha mengajarkan bahwa kenikmatan itu beracun, tetapi karena ia “haus” sehingga ia tidak mengindahkannya. Dia meminum pandangan, pendengaran, penciuman, pengecapan, sentuhan, dan objek-objek pikiran, dan semuanya terasa “lezat”. Oleh sebab itu, ia meneguknya tanpa henti, dan sejak itu ia kekenyangan hingga ajalnya tiba.

DURI

Segala sesuatu adalah seperti apa adanya. Mereka tidak menyebabkan penderitaan pada siapa pun. Bagaikan sebuah duri, duri yang sangat tajam sekalipun. Apakah itu membuat Anda menderita? Tidak, itu hanya sebuah duri. Ia tidak mengganggu siapa pun. Akan tetapi, jika Anda mendekati dan menginjaknya, Anda akan merasa sakit. Mengapa ada penderitaan? Karena Anda menginjak duri. Duri itu hanya memperlmasalahkannya sendiri. Ia tidak mengusik siapa pun. Oleh karena diri kita sendirilah, muncul penderitaan. Bentuk-bentuk lahiriah, perasaan, pandangan, nafsu keinginan, kesadaran ... semua yang ada di dunia ini adalah sebagaimana adanya. Kitalah yang berperang melawan mereka. Dan jika kita mengganggu mereka, mereka juga akan mengganggu kita. Jika mereka dibiarkan, mereka tidak akan mengganggu siapa pun. Hanya pemabuk yang akan menimbulkan masalah bagi mereka itu.

PERANGKAP

Buddha mengajarkan bahwa objek-objek indra adalah suatu perangkap, perangkap Mara. Itu adalah suatu perangkap seorang pemburu, dan pemburunya ialah Mara.

Jika seekor hewan terjebak dalam perangkap pemburu, ia berada dalam keadaan berbahaya yang menyedihkan. Mereka terikat ketat dan tertahan, menunggu pemasang perangkap datang. Pernahkah Anda menangkap burung? Tali dilemparkan dan - hup! - menyangkut pada lehernya! Seutas tali yang kuat akan mengikatnya dengan kokoh. Pada saat burung itu terbang, ia tidak bisa lagi melarikan diri. Ia hanya bisa terbang di sekitar sana, dalam keadaan terikat kuat, menunggu datangnya pemasang perangkap. Ketika pemburu datang, burung itu dilanda ketakutan dan tidak akan mungkin lagi melepaskan diri.

Perangkap penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, sentuhan, dan objek

pikiran adalah juga demikian. Mereka menangkap kita dan mengikat kita dengan kuat.

PENGELANA

Biasanya, orang-orang yang ingin mencapai rumah mereka bukanlah mereka yang duduk dan memikirkan suatu tempat untuk berwisata. Mereka harus sudah selesai berkelana tahap demi tahap, dan berada pada arah yang benar, untuk bisa mencapai rumah. Jika mereka mengambil jalan yang salah, mereka mungkin akan menjumpai kesulitan, misalnya tiba di daerah rawa-rawa atau halangan lain, yang sukar ditanggulangi. Atau mereka mungkin jatuh dalam situasi yang berbahaya, dan oleh karenanya tidak bisa mencapai rumah.

Mereka yang telah tiba di rumah bisa beristirahat dan tidur dengan santai. Rumah adalah tempat yang nyaman. Akan tetapi, jika seorang pelancong hanya melewati rumah atau berjalan mengelilingi rumah, dia tidak akan pernah merasakan keuntungan dari berkelana meninggalkan rumah.

Demikian pula, menapaki jalan menuju Buddha- Dharma adalah sesuatu yang harus kita lakukan masing-masing karena tidak ada yang bisa melakukannya untuk kita. Dan kita harus mengikuti sila, pemusatan pikiran, dan kebijaksanaan yang benar hingga kita temukan berkah kemurnian, pemancaran, dan kedamaian pikiran yang merupakan buah dari usaha menapaki Jalan.

Walaupun demikian, jika seseorang hanya memiliki pengetahuan dari buku, khotbah, dan sutra, yaitu hanya pengetahuan tentang peta atau rencana perjalanan, bahkan dalam waktu beratus-ratus kehidupan, ia tidak akan mengetahui kemurnian, pemancaran, dan kedamaian pikiran. Sebaliknya, ia hanya akan menghabiskan waktu dan tidak pernah mendapatkan keuntungan yang sebenarnya dari latihan itu. Guru-guru adalah orang-orang yang menunjukkan arah Jalan. Setelah mendengar dari guru, apakah kita menelusuri jalan itu atau tidak, dengan melatih diri dan sebagai hasilnya memanen buah dari latihan kita, bergantung pada diri kita masing-masing.

PEPOHONAN

Kita bisa mempelajari Dharma dari pepohonan. Sebatang pohon tumbuh karena suatu sebab dan tumbuh mengikuti hukum alam sehingga menghasilkan kuncup bunga, berbunga, dan menghasilkan buah. Di sini, pohon itu membabarkan Dharma kepada kita, tetapi kita tidak mengetahuinya. Kita tidak mampu memahami dan merenunginya sehingga kita tidak tahu bahwa pohon itu mengajarkan kita Dharma. Buah itu muncul dan kita hanya memakannya tanpa menyelidiki: manis, asam, atau asin, itu adalah sifat buahnya. Dan ini juga adalah Dharma, ajaran tentang buah. Selanjutnya, dedaunan menjadi tua. Mereka memutih, mati, dan berguguran. Yang kita lihat ialah daun-daun berguguran. Kita menginjaknya, menyapunya, dan selesai. Kita tidak menyelidiki lebih dalam sehingga kita tidak tahu bahwa alam sedang mengajari kita. Kemudian, daun-daun baru pun tumbuh, dan kita hanya melihatnya, tanpa

memikirkannya. Ini bukanlah kebenaran yang diketahui melalui pencerminan internal.

Jika kita bisa memikirkan dan menyelidiki ini semua, kita akan memahami bahwa kelahiran pohon dan kelahiran kita tidaklah berbeda. Tubuh kita ini dilahirkan dan muncul, bergantung pada kondisi, pada unsur-unsur tanah, air, angin, dan api. Setiap bagian tubuh kita berubah sesuai dengan sifatnya. Tidaklah berbeda dari pohon - rambut, kuku, gigi, dan kulit, semuanya berubah. Jika kita mengetahui sifat-sifat segala sesuatu di alam, kita akan mengetahui diri kita sendiri.

KURA-KURA

Mencari kedamaian bagaikan mencari kura-kura yang berjenggot. Anda tidak akan menemukannya. Akan tetapi, jika hati Anda siap, kedamaian akan muncul dan mencari Anda.

RANTING DAN AKAR

Begitu kita dilahirkan, kita akan meninggal. Kelahiran dan kematian kita adalah satu hal. Bagaikan sebatang pohon. Apabila ada ranting, harus ada akar. Apabila ada akar, akan ada ranting pula. Anda tidak bisa hanya memiliki salah satu saja di antaranya.

Sungguh menggelikan melihat orang-orang begitu tenggelam dalam duka di saat kematian, dan pada saat kelahiran begitu gembira. Saya kira, jika Anda ingin menangis, lebih baik melakukannya pada saat kelahiran karena sebenarnya kelahiran adalah kematian, dan kematian adalah kelahiran; akar itu adalah ranting, dan ranting adalah akar. Jika Anda harus menangis, tangisilah akar, tangisilah kelahiran. Perhatikanlah dan pahami bahwa jika tidak ada kelahiran, tidak akan ada kematian.

PADI YANG BELUM DITUMBUK

Orang-orang yang mempelajari Dharma tanpa meresapi makna yang sebenarnya bagaikan seekor anjing yang tidur di hampan padi yang belum ditumbuk. Ketika lapar, ia mengais-kais padi itu dan pergi mencari makanan. Walaupun tidur di atas setumpuk makanan, ia tidak mengetahuinya. Mengapa? Karena ia tidak bisa melihat berasnya. Anjing tidak bisa memakan beras yang belum ditumbuk. Makanan ada di sana, tetapi anjing itu tidak bisa memakannya. Ia tidak tahu tentang padi. Anjing itu bisa saja tidak menemukan makanannya untuk jangka waktu yang lama dan mungkin akan mati ... tepat di atas tumpukan beras itu! Manusia adalah seperti ini. Tidak peduli berapa banyaknya kita belajar tentang Dharma, kita tidak akan memahaminya jika kita tidak melatihnya. Jika tidak memahaminya, kita tidak akan mengetahuinya.

KERBAU

Buddha benar-benar mengajarkan kebenaran. Jika Anda merenungkannya, tidak ada yang bisa Anda pertentangkan dengan Beliau. Akan tetapi, kita, manusia, bagaikan kerbau. Jika keempat kakinya tidak diikat, ia tidak akan membiarkan orang-orang memberikan obat kepadanya. Jika kakinya telah terikat dan tidak berdaya - aha! - itulah saatnya, jika Anda inginkan, Anda bisa memulai dan memberinya obat, ia tidak akan bisa melawan untuk melepaskan diri. Pada saat-saat seperti ini, ia akan menyerah. Kita juga demikian. Hanya pada saat kita telah terikat total dalam penderitaanlah, kita akan melepaskan ilusi-ilusi kita. Jika kita masih bisa berjuang untuk melepaskan diri, kita tidak akan menyerah dengan mudah.

AYAM LIAR

Selama kebijaksanaan yang sebenarnya belum muncul, kita masih melihat indra dan objeknya sebagai musuh kita. Akan tetapi, begitu kebijaksanaan muncul, kita tidak lagi memandang begitu. Itu semua akan menjadi pintu gerbang kita menuju pemahaman dan pengertian yang jernih.

Sebuah contoh yang baik ialah seekor anak ayam liar di tengah hutan. Kita semua tahu bahwa mereka takut pada manusia. Walaupun demikian, pada saat tinggal di hutan, saya bisa mengajarkan mereka dan belajar dari mereka pula. Saya memulainya dengan menaburkan beras sebagai makanan mereka. Pertama kali, mereka akan takut dan tidak berani mendekat. Akan tetapi, setelah lama, mereka menjadi terbiasa dan bahkan mulai memintanya. Mereka pertama-tama mengira bahwa beras adalah musuh. Akan tetapi, ternyata tidak ada unsur yang membahayakan di dalam beras. Mereka hanya tidak tahu bahwa beras itu adalah makanan sehingga menjadi takut. Pada

saat mereka akhirnya memahami bahwa tidak ada yang perlu ditakuti, mereka bisa keluar dan makan dengan tenang. Anak ayam belajar secara alami dengan cara begini.

Dengan tinggal di hutan, kita juga belajar dengan cara yang sama. Sebelumnya, kita menyangka bahwa indra kita menimbulkan masalah dan karena kita tidak tahu cara untuk menggunakannya secara benar, mereka menimbulkan masalah. Akan tetapi, melalui pengalaman selama latihan, kita belajar melihat mereka sesuai dengan kebenaran. Kita belajar untuk memanfaatkan mereka, sama seperti yang dilakukan anak ayam terhadap beras. Selanjutnya, indra itu tidak akan berlawanan dengan kita dan masalah pun menghilang.

TAMAN YANG PENUH DENGAN HEWAN

Orang-orang seringkali menyangka bahwa akan ada masalah tentang bahasa bagi umat Barat yang ingin menetap di vihara Ajahn Chah, tetapi ini tidak apa-apa. Seseorang pernah menanyai Ajahn Chah, “Bagaimana Anda mengajari murid-murid Barat Anda? Apakah Anda menggunakan bahasa Inggris atau Prancis? Apakah Anda berbicara dalam bahasa Jepang atau Jerman?”

“Tidak,” jawab Ajahn Chah.

“Lalu, bagaimana mereka menerimanya?” ia bertanya.

“Apakah Anda memelihara kerbau di taman Anda?”

“Ya.”

“Apakah Anda memelihara lembu, anjing, atau ayam?”

“Ya, saya juga memeliharanya,” jawabnya.
“Coba katakan,” Ajahn Chah meminta, “Apakah

Anda berbicara pada kerbau atau lembu itu?" "Tidak, tentu saja tidak."

"Yah, lalu bagaimana Anda melakukannya?"

RATUSAN HARTA BENDA

Orang-orang hanya memikirkan kenikmatan dalam mendapatkan sesuatu dan tidak memperhatikan kesulitan yang terkandung di dalamnya. Pada saat saya masih seorang pemula, saya sering berbincang-bincang dengan umat awam tentang kebahagiaan memiliki kekayaan dan harta benda, mempunyai pembantu, dan seterusnya: seratus pembantu pria, seratus pembantu wanita, seratus ekor lembu, seratus ekor kerbau... ratusan harta benda lainnya. Umat awam sangat menyukainya. Akan tetapi, dapatkah Anda membayangkan menjaga ratusan ekor lembu, atau ratusan ekor kerbau, belum lagi dua ratus pembantu itu? Apakah menyenangkan? Orang-orang tidak memperhatikan segi ini. Mereka mempunyai keinginan untuk memiliki, memiliki lembu, kerbau, pembantu, dan lain-lain. Lima puluh ekor lembu juga sudah terlalu banyak, menurut saya. Mengikat hewan-hewan itu secara berpasangan juga sudah cukup menjadi masalah!

Akan tetapi, orang-orang tidak memikirkan hal ini. Mereka hanya ingin mendapatkan sebanyak mungkin.

SARANG SEMUT

Pada saat duduk bermeditasi, kita menginginkan agar pikiran kita tenang, tetapi tidak bisa. Kita tidak ingin berpikir, tetapi kita tetap saja memikirkan sesuatu. Bagaikan seorang yang duduk di atas sarang semut. Semut-semut itu akan terus menggigitnya. Mengapa? Karena jika pikiran berada di dunia, walaupun seseorang duduk diam dengan mata terpejam, yang terlihat olehnya adalah dunia. Kenikmatan, penderitaan, kecemasan, kebingungan, semuanya muncul karena dia masih belum menyadari Dharma. Jika pikiran berada dalam kondisi seperti ini, praktisi tidak bisa menahan dharma duniawi, dia tidak akan bisa menyelidiki. Sama halnya dengan kita menduduki sarang semut. Semut akan menggigit karena kita tepat berada di atas sarang mereka. Jadi, apakah yang harus kita lakukan? Kita harus mencari cara untuk melepaskan diri darinya.

KEBUN APEL

Jika Anda menanyai seseorang mengapa mereka terlahir, mereka pasti akan menemui kesulitan dalam menjawabnya karena mereka tenggelam di dalam dunia indra dan tenggelam dalam keberadaan. Sebagai contoh, andaikan kita memiliki kebun apel yang sangat kita sukai. Ini adalah keberadaan untuk kita jika kita tidak bercermin pada kebijaksanaan. Mengapa demikian? Anggaplah di dalam kebun kita itu terdapat seratus pohon apel, dan kita menganggapnya sebagai pohon kita. Kita menjadi terlahir sebagai seekor ulat yang berada pada setiap batang pohon itu, dan kita akan bertahan di dalamnya. Walaupun tubuh manusia kita masih bisa kembali pulang ke rumah, kita mengirimkan “sungut” kita ke setiap batang pohon tersebut.

Ini adalah suatu keberadaan oleh karena kemelekatan kita akan gagasan bahwa pohon-pohon itu adalah milik kita, bahwa kebun itu adalah kepunyaan kita sendiri. Jika ada orang

yang mengampak pohon-pohon itu, kita akan mati bersama pohon itu pula. Kita menjadi marah dan memperhitungkannya dengan orang itu. Pertengkaran pun timbul. Kita terlahir tepat pada saat kita menganggap segala sesuatu sebagai milik kita, lahir dari keberadaaan itu. Walaupun jika kita memiliki ribuan pohon apel, jika ada orang yang memotong sebatang di antaranya, ibarat memotong pemiliknya. Di mana pun kita melekat, kita akan terlahir di sana, kita muncul tepat di sana.

BUAH APEL

Anda bisa mulai melepaskan keegoan dengan sikap memberi. Jika seseorang bersikap egois, dia tidak akan merasa enak terhadap diri sendiri. Walaupun demikian, orang-orang cenderung menjadi sangat egois tanpa menyadari bahwa sikap itu akan mempengaruhi mereka.

Anda bisa merasakan hal ini kapan saja. Perhatikan saat Anda lapar. Jika Anda mendapatkan sepasang buah apel dan Anda kebetulan harus membaginya dengan orang lain, teman Anda, misalnya, Anda akan berpikirk-pikir. Sebenarnya, ada niat untuk memberi, tetapi Anda hanya akan memberikan buah yang lebih kecil. Jika Anda memberikan buah yang besar, Anda merasa sayang. Sukar sekali berpikirk dengan jernih. Anda menyuruh teman Anda itu memilikinya, tetapi Anda mengatakan, "Ambillah ini!" dan memberikannya buah yang kecil. Inilah suatu bentuk egoisme, tetapi orang-orang

seringkali tidak merasakannya. Pernahkah Anda mengalami hal ini?

Dalam memberi, Anda harus bergerak melawan arus. Walaupun Anda bermaksud memberikan buah yang kecil, Anda harus memaksakan diri Anda untuk memberikan buah yang besar. Tentu saja, setelah Anda memberikannya kepada teman Anda, Anda akan merasa lega. Melatih diri untuk melawan arus seperti ini membutuhkan disiplin diri. Anda harus tahu bilamana harus memberi, dan bagaimana untuk menyerah, serta tidak memanjakan keegoan Anda. Inilah yang disebut dengan bergerak melawan arus secara benar.

TUNAS BAMBU

Betapapun Anda menyukai sesuatu, Anda harus meyakinkan diri Anda bahwa hal itu tidaklah kekal. Ibarat tunas bambu: mungkin saja kelihatan enak dimakan, tetapi Anda harus berkata pada diri Anda, "Belum tentu!" Jika Anda ingin membuktikannya, cobalah memakan tunas bambu setiap hari. Akhirnya, Anda akan mengeluh, "Ini tidak terasa enak lagi!" Selanjutnya, Anda akan lebih menyukai makanan yang lain dan yakin bahwa makanan itu enak. Akan tetapi, Anda akan menemukan bahwa makanan itu juga "belum tentu" enak. Segala sesuatu bersifat "tidak tentu".

TONGKAT BESAR, TONGKAT KECIL

Orang-orang tidak bisa memecahkan masalah mereka sendiri oleh karena pandangan salah. Mereka seumpama orang yang membuang tongkat kecilnya dan mengambil tongkat yang lebih besar, dengan mengira bahwa tongkat yang lebih besar ini akan lebih ringan.

ORANG BUTA

Untuk bisa mengetahui rasa Dharma, Anda harus menerapkan ajaran itu dalam kehidupan Anda. Buddha tidak menguraikan secara rinci hasil dari latihan karena ini adalah sesuatu yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Ibarat mencoba menjelaskan berbagai macam warna kepada orang yang telah buta sejak lahir. Anda tidak bisa melakukannya. Anda boleh saja mencoba, tetapi tidak akan memberi hasil.

TUBUH DAN GODAANNYA

Kita dikelabui oleh tubuh dan godaannya, tetapi sebenarnya itu sungguh bodoh. Andaikan kita tidak mandi selama seminggu. Beranikah kita saling mendekat satu dengan yang lain? Kita benar-benar akan tercium bau. Pada saat kita berkeringat banyak, misalnya sewaktu kita melakukan kerja bakti, baunya sangat menusuk. Kita pulang dan mandi menggunakan sabun sehingga bau harum sabun akan menggantikan bau badan kita. Memakai sabun mandi yang harum bisa membuat tubuh menjadi harum, tetapi bau badan yang sesungguhnya masih tetap ada, hanya untuk sementara dipendam. Pada saat bau sabun itu menghilang, bau badan itu muncul kembali.

Sekarang, kita cenderung mengira bahwa tubuh ini indah, segar, dan kuat. Kita cenderung berpikir bahwa kita tidak akan menua, sakit, dan meninggal.

Kita digoda dan dibodoh-bodohi tubuh dan kita melupakan tempat berlindung yang sesungguhnya di dalam diri kita. Tempat yang tepat untuk berlindung ialah pikiran.

NASI

Ajaran yang diberikan Buddha bisa membantu kita memecahkan masalah, tetapi pertama-tama kita harus berlatih dan mengembangkan kebijaksanaan. Sama seperti kita menginginkan nasi. Kita harus menyalakan api terlebih dahulu, menunggu hingga air mendidih, dan menanak beras hingga menjadi nasi sesuai dengan yang kita inginkan. Kita tidak bisa hanya dengan memasukkan beras ke dalam sepanci air mendidih, untuk segera mendapatkan nasi.

PEMANAS BATUBATA

Jika berbagai perasaan memunculkan kesan di dalam pikiran, janganlah segera melupakannya. Ibarat membakar batubata. Pernahlah Anda melihat pemanas batubata? Orang-orang membuat nyala api kira-kira dua atau tiga kaki di depan pemanas sehingga semua asap terserap masuk ke dalamnya, dan tidak ada yang tertinggal di luar. Semua panas yang timbul selanjutnya memasuki pemanas dan pekerjaan pun menjadi cepat selesai.

Orang-orang yang melatih Dharma harus melakukannya bagaikan pemanas batubata. Semua perasaan mereka akan ditarik ke dalam untuk diubah menjadi pandangan benar. Dengan melihat pemandangan, mendengar suara, mencium bau, mengecap rasa, dan seterusnya, pikiran menarik segala sesuatu ke dalam. Selanjutnya, perasaan akan berubah menjadi pengalaman yang bisa membangkitkan kebijaksanaan.

JEMBATAN

Biarkanlah pikiran Anda bagaikan jembatan yang kokoh, dan tidak seperti air yang mengalami pasang naik dan surut di bawahnya.

PATUNG BUDDHA

Pencerahan tidaklah berarti menjadi mati seperti sebuah patung Buddha. Seseorang yang telah mencapai pencerahan masih berpikir, tetapi dia tahu bahwa proses berpikir itu tidaklah kekal, tidak memuaskan, dan kosong adanya.

Melalui latihan, kita akan bisa melihat segala sesuatu dengan jernih. Kita harus menyelidiki penderitaan dan menghentikan penyebabnya. Jika tidak, kebijaksanaan tidak akan muncul. Kita harus melihat segala sesuatu tepat sebagaimana adanya - perasaan hanyalah berupa perasaan belaka, pikiran adalah pikiran belaka. Inilah cara untuk mengakhiri semua masalah kita.

MEMBANGUN RUMAH DAN MEWARNAI KAIN

Hanya ingin melakukan kebaikan tanpa mengembangkan kebajikan adalah ibarat membangun sebuah rumah yang indah tanpa mempersiapkan fondasinya terlebih dahulu. Tidak lama kemudian, rumah itu akan runtuh.

Atau ibarat mewarnai sepotong kain tanpa mencucinya terlebih dahulu. Kebanyakan orang melakukannya demikian. Tanpa memperhatikan kain itu, mereka langsung mencelupkannya ke dalam larutan pewarna. Jika kain itu kotor, pewarnaan akan membuatnya menjadi lebih jelek lagi. Pikirkanlah hal ini. Akankah mewarnai sepotong permadani kotor menjadikannya indah?

Walaupun demikian halnya, orang-orang selalu bertindak seperti itu. Mereka hanya ingin melakukan perbuatan baik, tetapi tidak mau meninggalkan perbuatan jelek. Mereka masih belum memahami bahwa hanya jika pikiran kita bebas dari pengotornya, pikiran dapat menjadi tenang.

Anda harus memperhatikan diri Anda, lihatlah kesalahan dalam perbuatan, ucapan, dan pikiran Anda. Di mana lagikah Anda akan berlatih, jika bukan pada perbuatan, ucapan, dan pikiran?

MOBIL

Semua agama bagaikan berbagai jenis mobil yang bergerak menuju arah yang sama. Orang-orang yang tidak melihatnya seperti ini, tidak memiliki cahaya di dalam hatinya.

KUCING

Jika kekotoran batin muncul, Anda harus melakukan sesuatu. Kekotoran batin bagaikan seekor kucing. Jika Anda memberinya sebanyak mungkin makanan, ia akan terus-menerus datang untuk meminta makanan. Akan tetapi, jika suatu ketika ia mencakar Anda dan Anda memutuskan untuk tidak memberinya makanan lagi, ia tidak akan datang mencari makanan lagi. Ia masih akan datang mengeong-ngeong pada saat-saat awal, tetapi jika Anda bersikeras, ia tidak akan datang lagi. Sama halnya dengan berbagai kekotoran batin pada pikiran Anda. Jika Anda tidak memberinya makan, mereka tidak akan datang mengganggu Anda terus-menerus lagi, dan pikiran Anda akan menjadi tenang.

AYAM DI DALAM SANGKAR

Pada saat pikiran mengembangkan ketenangan, pikiran diawasi oleh ketenangan itu, bagaikan seekor ayam yang dimasukkan ke dalam sangkar, ia tidak akan bisa berkeliaran lagi di luar, tetapi masih bisa berjalan- jalan di dalam sangkarnya. Langkahnya ke sana ke mari tidak akan membahayakan karena ayam itu berada di dalam sangkar.

Beberapa orang tidak ingin merasakan setiap perasaan atau pikiran pada saat mereka bermeditasi, tetapi pikiran dan perasaan tetap muncul. Walaupun demikian, kewaspadaan yang hadir ketika pikiran tenang, akan mempertahankan pikiran agar tidak menjadi kacau. Ini berarti bahwa apabila ada pikiran atau perasaan yang berkeliaran di dalam pikiran, mereka melakukannya di dalam sangkar ketenangan, dan oleh sebab itu tidak akan membahayakan atau mengganggu Anda.

ANAK KECIL

Jika Anda tidak menantang dan menahan pikiran Anda, Anda hanya mengikuti arah suasananya. Ini bukanlah latihan yang benar. Ibarat memanjakan setiap tingkah seorang anak kecil. Akankah anak itu menjadi seorang yang dewasa nanti? Jika orang tuanya memberikan segala sesuatu yang diinginkan si anak, baikkah demikian? Walaupun mereka memanjakannya pada masa kecil, begitu si anak mulai bisa berbicara, mereka kadang-kadang harus menamparnya karena mereka takut anak itu akan menjadi rusak dan tidak bisa berdiri sendiri. Pelatihan pikiran Anda harus seperti ini. Jangan manjakan setiap tindak-tanduknya.

POHON YANG BENGKOK

Inti latihan kita ialah memperhatikan dengan saksama dan memeriksa pikiran. Anda harus memiliki kebijaksanaan. Jangan mendiskriminasikannya. Jangan kecewa terhadap orang lain jika mereka berbeda dari Anda. Akankah Anda marah jika melihat sebatang pohon yang pendek dan bengkok di tengah hutan karena tidak menyerupai pohon-pohon lain yang tinggi dan tumbuh lurus? Ini sungguh bodoh. Jangan menghakimi orang lain. Mereka sungguh bervariasi. Tidak perlu memikul beban dengan menginginkan mengubah mereka semua. Jika Anda ingin mengubah sesuatu, ubahlah kebodohan Anda menjadi kebijaksanaan.

BAKI YANG KOTOR

Banyak orang mempermasalahkan bahwa karena pikiran adalah murni asalnya, dan karena kita semua mempunyai sifat Kebuddhaan, tidaklah perlu lagi melakukan latihan. Akan tetapi, ini ibarat mengambil sesuatu yang bersih, misalnya baki ini, dan kemudian saya membuang kotoran ke atasnya. Akankah Anda katakan bahwa baki ini tadi bersih dan Anda tidak perlu lagi melakukan sesuatu untuk membersihkannya?

LANTAI ATAS, LANTAI BAWAH

Kita berikan nama untuk membantu proses belajar, tetapi sebenarnya, alam adalah sebagaimana adanya. Sebagai contoh, kita sekarang duduk di lantai bawah, pada lantai marmer ini. Lantai ini adalah alas dasar. Lantai ini tidak pernah pindah ke mana-mana. Lantai atas ialah sesuatu yang berada di atas lantai ini. Lantai atas bagaikan yang kita alami di dalam pikiran: bentuk lahiriah, perasaan, ingatan, dan pemikiran. Ini semua tidaklah benar-benar muncul dalam bentuk yang kita duga. Ini hanyalah pikiran yang konvensional. Begitu muncul, semua ini akan mati kembali. Sebenarnya, hal-hal seperti ini tidak ada sama sekali.

TETESAN AIR

Jagalah sila Anda. Pada tahap awal, Anda mungkin melakukan kesalahan. Apabila Anda menyadarinya, hentikan, kembalikan, dan cobalah lagi. Kemungkinan Anda akan tersesat dan melakukan kesalahan lain. Ketika Anda menyadarinya, kembalikanlah diri Anda lagi.

Dengan berlatih secara demikian, kesadaran Anda akan meningkat dan menjadi lebih konsisten, bagaikan tetesan air yang jatuh dari mulut ketel. Jika kita memiringkan sedikit ketel itu, air akan menetes dengan lambat - plop! ... plop! ... plop! Jika dimiringkan lagi, tetesan air akan jatuh dengan lebih cepat - plop, plop, plop! Jika kita miringkan lagi lebih lanjut, air tidak akan menetes lagi, tetapi berubah menjadi kucuran yang tidak berhenti. Ke manakah “plop” itu menghilang? Sebenarnya tidak hilang. “Plop” itu sekadar berubah menjadi aliran air. Beginilah cara kita meningkatkan kesadaran.

BEBEK

Berapa lama pun kita inginkan tubuh ini bertahan hidup dalam jangka waktu yang lama, tidak akan mungkin terjadi. Menginginkan hal seperti ini adalah sebodoh mengharapkan bebek berubah menjadi ayam. Apabila kita melihat bahwa ini tidak mungkin, bahwa seekor bebek akan tetap merupakan bebek, bahwa seekor ayam sepatutnyalah berupa ayam, dan bahwa tubuh adalah tubuh dan harus mengalami sakit serta kematian, kita akan menemukan kekuatan dan energi pada saat menghadapi perubahan-perubahan tubuh.

CACING TANAH

Beberapa orang menanyakan kepada saya apakah seseorang yang telah menyadari ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-diri akan melepaskan segala kegiatan dan menjadi malas. Saya katakan tidak demikian halnya. Sebaliknya, seseorang akan menjadi lebih rajin, tetapi melakukan segala sesuatu tanpa kemelekatan, ia akan melaksanakan tindakan-tindakan yang bermanfaat saja.

Lalu, mereka berkata, "Jika setiap orang berlatih Dharma, tidak akan ada lagi yang bisa dikerjakan di dunia ini, dan tidak akan ada kemajuan. Jika setiap orang mencapai pencerahan, tidak akan ada yang mempunyai anak dan manusia akan punah." Akan tetapi, ini ibarat seekor cacing tanah yang khawatir kehabisan makanan kotor di tanah, bukankah demikian?

BAU KOTORAN

Ke mana pun Anda lari di dunia ini, pasti akan Anda jumpai penderitaan. Tidak ada jalan untuk meloloskan diri selama pikiran Anda masih berada di dalam dunia ini. Sama seperti ingin melarikan diri dari bau setumpuk kotoran dengan membagi-baginya menjadi kelompok-kelompok kecil. Dalam tumpukan yang besar maupun kecil, bau kotoran itu tetap akan tercium sama, di mana pun Anda berada.

BARANG YANG MAHAL

Andaikan kita memiliki sebuah benda yang sangat mahal. Begitu benda itu menjadi milik kita, pikiran kita berubah, “Sekarang, di manakah akan saya simpan benda ini? Jika saya meletakkannya di sini, seseorang akan mencurinya.” Kita mencemaskan diri kita pada suatu situasi, mencoba menemukan tempat untuk menyimpannya. Inilah penderitaan. Dan kapankah penderitaan ini timbul? Penderitaan muncul begitu kita memahami bahwa kita telah mendapatkan sesuatu. Di sanalah penderitaan ada. Sebelum memiliki benda itu, tidak ada penderitaan. Penderitaan itu belum muncul karena tidak ada benda yang membuat pikiran melekat.

Diri kita juga sama. Jika kita berpikir dari sudut pandang “diri”, segala sesuatu yang berada di sekitar kita akan menjadi “milik kita”. Dan kebingungan datang menyusul. Jika tidak ada “saya” dan “milik saya”, kebingungan tidak akan ada.

LUKA LUAR

Orang-orang heran mengapa pada saat mereka mulai mengurangi nafsu keinginannya, muncul begitu banyak masalah. Mereka tidak bisa menjelaskan mengapa mereka harus sedemikian menderita. Kondisi sebelumnya jauh lebih gampang, saat mereka memuaskan nafsu keinginan, karena dengan demikian, mereka bersekongkol dengan nafsu keinginan itu. Akan tetapi, hal ini bagaikan seseorang yang menderita infeksi di dalam tubuhnya, tetapi hanya mengobati luka luar yang tampak pada permukaan kulitnya.

JATUH DARI SEBATANG POHON

Jika kita melihat “Paticcasamuppada” sebagaimana tertulis di dalam kitab-kitab, kita katakan bahwa ketidaktahuan akan mengakibatkan kegiatan, kegiatan mengakibatkan kesadaran, kesadaran mengakibatkan batin dan jasmani, batin dan jasmani mengakibatkan enam dasar indra, enam dasar indra membangkitkan hubungan indra, hubungan indra akan mengakibatkan perasaan, perasaan mengakibatkan nafsu keinginan, nafsu keinginan akan mengakibatkan kemelekatan, kemelekatan membangkitkan keberadaan, keberadaan mengakibatkan kelahiran, kelahiran mengakibatkan usia tua, sakit, mati, dan semua bentuk penderitaan. Akan tetapi, dalam kenyataan, pada saat kita berhubungan dengan sesuatu yang tidak kita sukai, segera muncul penderitaan.

Pikiran mengikutirantai “Paticcasamuppada” begitu cepat sehingga kita tidak dapat menelusurinya.

Sama seperti jatuh dari sebatang pohon. Sebelum kita menyadari apa yang terjadi - pluk! - kita sudah menumbuk tanah. Sebenarnya kita melalui banyak ranting dan cabang selama jatuh, tetapi ini berlangsung begitu cepat sehingga kita tidak sempat menghitungnya ataupun mengingatnya pada saat kita jatuh.

Sama halnya dengan “Paticcasamuppada”. Penderitaan segera yang kita alami adalah hasil dari melalui seluruh rantai “Paticcasamuppada”. Inilah sebabnya Buddha menganjurkan murid-murid-Nya untuk mengamati dan mengetahui sepenuhnya pikiran mereka masing-masing sehingga mereka bisa menangkap diri mereka sebelum jatuh mengenai tanah.

DAUN YANG GUGUR

Hidup kita bagaikan nafas, bagaikan daun yang tumbuh dan gugur. Apabila kita menyadari sepenuhnya tentang tumbuh dan gugurnya daun-daun, kita akan menyapu jalan setiap hari dan memiliki kebahagiaan yang luar biasa dalam kehidupan kita di dalam dunia yang senantiasa berubah ini.

PETANI DAN IBU

Di mana Anda masih kurang berlatih, di sanalah Anda harus memperbaikinya sendiri. Arahkan perhatian Anda pada titik itu. Pada saat duduk, berbaring, atau berjalan, perhatikanlah. Bagaikan seorang petani yang belum selesai menggarap tanahnya. Setiap tahun, ia menanam padi, tetapi tahun ini dia masih belum menyelesaikan pekerjaannya sehingga pikirannya senantiasa melekat di sana. Pikirannya tidak bisa beristirahat dengan tenang karena dia tahu bahwa pekerjaannya masih belum selesai. Bahkan pada saat berada di antara teman-temannya sekalipun, ia tidak merasa santai. Ia selalu digoda oleh pikirannya akan tanah yang belum selesai digarap.

Atau bagaikan seorang ibu yang meninggalkan anaknya di lantai atas rumah, sementara ia pergi memberi makan hewan peliharaan di lantai bawah. Dia selalu membawa bayinya di dalam pikiran karena takut sesuatu

akan terjadi pada bayinya itu. Biarpun dia melakukan pekerjaan apa pun, bayinya tidak pernah berada jauh dari pikirannya.

Sama halnya dengan kita dalam hal latihan. Kita tidak boleh melupakannya. Walaupun kita sedang melakukan pekerjaan lain, latihan kita tidak boleh menjauh dari pikiran kita. Latihan harus senantiasa bersama kita, siang dan malam. Seharusnya begini jika kita ingin mengalami kemajuan.

BOLA

Walaupun sekadar mendengarkan Dharma tidak akan menuntun kita menuju penyadaran, hal itu sungguh bermanfaat. Di saat-saat beginilah, pada zaman kehidupan Buddha, mereka yang benar-benar menyadari Dharma, bahkan menjadi seorang arahat dengan mendengarkan khotbah. Mereka ini bisa dibandingkan dengan sebuah bola. Pada saat diisi angin, bola itu mengembang. Setelah itu, udara yang berada di dalam bola berusaha mendorong untuk bisa keluar, tetapi tidak ada lubang yang meloloskannya. Begitu sebatang jarum ditusukkan pada bola, semua udara yang ada di dalamnya akan mendesak ke luar.

Ini sama halnya dengan pikiran para murid itu yang mencapai pencerahan pada saat mendengar Dharma. Begitu mereka mendengar Dharma dan mengenai tempat yang tepat, kebijaksanaan muncul.

Mereka segera memahami dan menyadari Dharma yang sebenarnya.

TEMAN

Buddha tidak menginginkan kita mengikuti pikiran ini. Beliau menginginkan kita melatihnya. Jika pikiran menuju suatu arah, bergeraklah ke arah yang lain. Dengan kata lain, apa yang diinginkan pikiran, jangan biarkan ia mencapainya. Sama halnya dengan berkenalan dengan seseorang selama bertahun-tahun, tetapi kita baru mengetahui bahwa ide kita ternyata tidak sejalan. Kita tidak bisa lagi saling memahami. Pada kenyataannya, kita akan saling bertengkar, dan akibatnya kita berpisah, serta berjalan menurut cara masing-masing.

Benar, jangan mengikuti pikiran. Barangsiapa yang mengikuti pikirannya akan mengikuti keinginan, nafsunya, serta segala hal. Ini berarti bahwa orang tersebut masih belum berlatih sepenuhnya.

BUAH-BUAHAN DI TANGAN

Penting sekali mempraktikkan Dharma. Jika kita tidak mempraktikkannya, semua pengetahuan kita akan hanya merupakan pengetahuan di permukaan saja, hanya ada pada selubung luar. Ibarat di tangan kita terdapat buah-buahan, tetapi kita tidak memakannya. Walaupun memiliki buah-buahan, kita tidak bisa memanfaatkannya. Hanya dengan memakannyalah, kita bisa mengetahui rasa yang sebenarnya.

POHON BUAH

Sebatang pohon matang, berbunga, dan menghasilkan buah. Selanjutnya, gugur dan benihnya berserakan di tanah untuk kemudian tumbuh lagi menjadi pohon yang baru. Siklusnya mulai kembali. Sebenarnya, banyak buah yang matang dan rontok, membusuk, jatuh ke tanah sebagai benih, dan tumbuh kembali menjadi pohon. Beginilah dunia ini; tidak jauh berbeda. Dunia hanya berputar-putar dan muncul hal-hal lama yang sama lagi.

Kehidupan kita sekarang ini juga sama. Dewasa ini, kita hanya melakukan hal-hal kuno yang sama dengan yang telah kita lakukan sebelumnya. Kita berpikir terlalu jauh. Banyak sekali hal-hal yang membuat kita tertarik, tetapi tidak satu pun di antaranya yang menuntun menuju kesempurnaan yang sebenarnya.

TONG SAMPAH

Terkadang, mengajar adalah pekerjaan yang sulit. Seorang guru bagaikan sebuah tong sampah, yang ke dalamnya, orang-orang menuangkan segala rasa frustrasi dan permasalahan. Semakin banyak orang yang Anda ajarkan, akan semakin besarlah tong tempat menampung sampah itu. Jangan khawatir. Mengajar adalah cara yang paling mengagumkan untuk berlatih Dharma. Dharma dapat menolong orang-orang yang dengan murni menerapkannya di dalam hidup mereka. Mereka yang mengajar akan berkembang kesabaran dan pemahamannya.

TERSESAT

Orang-orang menyangka bahwa dengan melakukan ini dan menghafal itu, mempelajari berbagai hal, akan bisa mengakhiri penderitaan. Akan tetapi, ini bagaikan seseorang yang menginginkan banyak benda. Mereka mencoba menimbun sebanyak mungkin, berpikir bahwa jika jumlahnya telah mencukupi, penderitaannya akan berkurang. Sama halnya dengan mencoba meringankan beban Anda dengan meletakkan lebih banyak benda lagi di punggung Anda. Beginilah cara orang-orang berpikir, tetapi cara mereka berpikir menyimpang dari jalan yang sebenarnya, bagaikan seseorang yang berjalan menuju ke utara dan yang lain berjalan menuju ke selatan; walaupun demikian, keduanya percaya bahwa mereka berjalan pada arah yang sama.

MEMASUKI KOTA

Beberapa orang kelihatan bingung karena dewasa ini terdapat begitu banyak guru dan sistem meditasi. Akan tetapi, ini ibarat memasuki sebuah kota. Seseorang bisa memasuki kota dari arah yang berlain- lainan. Apakah Anda berjalan mengikuti arah ini atau itu, cepat atau lambat, sama saja semuanya. Seringkali, berbagai sistem meditasi hanya berbeda dari tampak luarnya saja. Ada suatu hal penting yang harus dicapai oleh latihan yang baik - ketidakmelekatan. Pada akhirnya, Anda harus melepaskan semua sistem meditasi itu, bahkan gurunya sekalipun. Jika suatu sistem menuntun Anda menuju sikap melepaskan, tidak melekat, itulah latihan yang benar.

PENCERNAAN YANG BAIK

Janganlah terburu-buru untuk melepaskan diri dari kekotoran batin Anda. Anda pertama-tama harus dengan sabar memahami tentang penderitaan dan penyebabnya sekaligus sehingga Anda bisa mengabaikannya sepenuhnya, sama seperti akan lebih baik bagi sistem pencernaan Anda jika Anda mengunyah makanan secara lambat dan sempurna.

STASIUN KERETA API

Pada saat tiba waktu berlatih, yang sebenarnya perlu Anda mulai ialah kejujuran dan integritas. Anda tidak perlu membaca Tipitaka untuk mendapatkan ketamakan, kebencian, dan khayalan. Ini semua telah ada di dalam pikiran Anda dan Anda tidak perlu belajar dari buku-buku untuk mendapatkannya.

Biarkanlah pengetahuan menyebar dari dalam diri Anda dan Anda akan berlatih dengan benar. Jika Anda ingin melihat kereta api, pergilah ke stasiun kereta api. Anda tidak perlu menyusuri seluruh jalur utara, jalur selatan, timur, dan barat untuk bisa melihat kereta api itu. Jika Anda ingin melihat kereta api, salah satu di antara yang beroperasi, Anda lebih baik menunggu di stasiun kereta api. Di sanalah, semuanya akan mengakhiri perjalanan.

Beberapa orang mengatakan kepada saya bahwa mereka ingin berlatih, tetapi tidak tahu caranya, atau mereka masih belum pernah

mempelajari kitab suci, atau mereka telah tua, atau daya ingat mereka sudah tidak kuat lagi. Perhatikanlah “stasiun kereta api”. Ketamakan muncul di sini, kemarahan timbul di sini, khayalan bangkit di sini. Duduklah di sini, dan Anda akan melihat semuanya muncul. Latihlah di sini, karena di sinilah Anda terpaku, dan tepat di sinilah Dharma akan muncul.

RAMBUT DI DALAM SOP

Mengapa tubuh Anda menarik dan Anda tertarik padanya? Karena mata-tubuh Anda yang melihat, bukan mata-hati Anda. Sifat sebenarnya tubuh Anda ialah tidak bersih, tidak indah, tidak kekal, dan akan musnah. Lihatlah tubuh Anda bagaikan rambut yang ada di dalam sop. Apakah itu indah? Ketahuilah bahwa tubuh ini tidaklah lain kecuali tanah, api, air, dan udara - tidak ada jiwa di sana. Anda terjebak jika ingin membuatnya indah.

RAMBUT YANG MENYEMBUNYIKAN GUNUNG

Gagasan, kemelekatan, dan nafsu keinginan kita bagaikan sehelai rambut yang bisa menyembunyikan seluruh gunung dari pandangan kita karena mereka dapat menghindarkan kita dari melihat benda-benda yang paling sederhana dan nyata. Kita menjadi begitu terperangkap dalam gagasan, diri, keinginan kita sehingga kita tidak bisa melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Ibaratnya, bahkan sehelai rambut pun bisa menutupi gunung dari pandangan kita. Jika kita melekat pada keinginan yang halus sekalipun, kita tidak akan bisa melihat hal-hal yang benar, yang senantiasa sangat nyata.

AULA

Kita hanyalah orang yang berkunjung ke tubuh ini. Seperti gedung aula ini, yang bukan merupakan milik kita. Kita hanya penyewa sementara, bagaikan tikus-tikus, cicak-cicak, tokek-tokek yang tinggal di dalamnya, tetapi kita tidak menyadari hal ini. Tubuh kita juga sama. Sebenarnya, Buddha mengajarkan bahwa tidak ada diri yang menetap di dalam tubuh ini, tetapi kita mempercayainya sebagai diri kita, sebagaimana milik kita yang sesungguhnya. Ini adalah pandangan yang keliru.

SEGENGGAM PENUH LUMPUR

Jika Anda mengambil segenggam lumpur dan memerasnya, lumpur itu akan merembes keluar melalui sela-sela jari tangan Anda. Orang-orang yang menderita juga demikian. Pada saat penderitaan meremas mereka, mereka juga mencari jalan untuk keluar.

AYAM JANTAN ATAU AYAM BETINA?

Mengajari orang-orang yang berbeda tingkat pemahamannya sangatlah susah. Sebagian orang telah memiliki gagasan bawaan. Anda mengatakan kebenaran kepada mereka dan mereka membantahnya, "Saya benar, Anda yang salah!" Ini tidak akan berakhir. Jika Anda tidak membiarkannya, Anda akan menderita. Bagaikan empat orang yang memasuki hutan dan mendengar ayam berkokok. Seseorang meragukan apakah itu suara seekor ayam betina atau jantan. Ketiga temannya mengatakan bahwa itu adalah suara ayam betina, tetapi orang yang penasaran ini bersikeras bahwa itu adalah suara ayam jantan. "Bagaimana mungkin ayam betina berkokok seperti itu?" dia bertanya. Mereka menjawabnya, "Yah, ayam mempunyai mulut, bukan?" Mereka beradu pendapat dan menjadi naik darah, tetapi pada akhirnya tidak satu pun di antara mereka yang benar. Yang Anda sebutkan sebagai ayam jantan atau ayam betina hanyalah

nama. Kita katakan bahwa ayam jantan adalah yang begini, dan ayam betina adalah yang begitu; ayam jantan berkokok seperti ini, dan ayam betina berkokok seperti itu. Beginilah cara kita melekat pada dunia ini! Sebenarnya, jika Anda mengatakan bahwa sesungguhnya tidak ada yang namanya ayam jantan maupun ayam betina, segala masalah akan berakhir.

APOTEK HIDUP

Teori Dharma bagaikan buku tentang apotek hidup, dan pergi mencari tanaman tersebut ibarat melaksanakan latihan. Setelah mempelajari buku itu, kita tahu apa yang diuraikan tentang apotek hidup, tetapi kita tidak tahu bagaimana bentuk tanaman tersebut yang sesungguhnya. Yang kita dapatkan hanyalah beberapa sketsa dan nama. Akan tetapi, jika kita telah memiliki buku tentang apotek hidup, kita akan bisa mencari tanaman itu sendiri dan melakukannya sesering mungkin sehingga kita bisa mengenalinya dengan mudah ketika melihatnya. Dengan demikianlah kita menghargai buku itu.

Alasan kita bisa mengenali berbagai jenis tanaman ialah kita mempelajari buku. Buku tentang apotek hidup itu adalah guru kita. Teori Dharma memiliki nilai penting seperti ini. Walaupun demikian, jika kita bergantung sepenuhnya pada latihan dan tidak mempergunakan waktu untuk membaca, ibarat pergi mencari tanaman

tanpa mempelajarinya terlebih dahulu. Tanpa mengetahui apa yang sedang kita cari, kita tidak akan berhasil menemukannya. Jadi, teori maupun praktik adalah sama-sama penting.

TUAN RUMAH DAN TAMU

Pikiran Anda bagaikan pemilik sebuah rumah dan perasaan ibarat tamu yang datang dan pulang. Akan tetapi, di dalam “rumah” Anda, hanya ada sebuah kursi sehingga Anda bisa memperhatikan dengan jelas setiap “tamu”. Perhatikanlah emosi dan perasaan yang muncul dan mengganggu Anda, lalu biarkanlah berlalu. Bersikaplah waspada dalam setiap gerak-gerik Anda. Jika Anda hanya menuruti perasaan, Anda tidak akan bisa melihatnya.

BOLA BESI PANAS

Seseorang yang telah lama berlatih akan hanya melihat muncul dan lenyapnya dharma. Tidak ada sesuatu pun yang bisa bertahan. Mereka merenung dari segala sudut dan melihat bahwa tidak ada yang stabil. Saat duduk maupun berdiri, mereka melihat segala sesuatu seperti ini. Ke mana pun mereka menatap, yang ada hanya penderitaan. Ibarat sebuah bola besi panas yang baru keluar dari tungku pelelehan besi. Seluruh bagiannya panas. Jika Anda menyentuh bagian atas, terasa panas; jika menyentuh bagian pinggir, juga terasa panas; bagian bawah juga terasa panas. Tidak ada satu bagian pun yang dingin.

BATANG BESI PANAS DAN PERMEN

Kita mungkin tidak bisa mempengaruhi kondisi pikiran seorang yang telah meninggal, baik ke arah yang positif ataupun berlawanan. Ibarat saya mengeluarkan sepotong besi panas dan mendorong dada Anda dengan batang besi itu, kemudian mengeluarkan sepotong permen dengan tangan yang lain. Sejauh manakah permen ini bisa mengalihkan perhatian Anda?

Kita harus memperlakukan orang yang telah meninggal dengan cinta kasih dan welas asih, serta menjaganya sebaik mungkin, tetapi jika kita tidak merenung di dalam diri tentang kematian yang tidak terelakkan, manfaat yang bisa kita tarik amatlah kecil.

Bahkan dengan sedikit kebijakan intuitif, kita akan bisa melihat dengan jelas jalan-jalan duniawi. Kita akan memahami bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah guru. Pohon dan buah anggur, misalnya, dapat mengungkapkan sifat kenyataan kepada kita. Dengan kebijaksanaan,

tidak perlu menanyai siapa pun dan tidak perlu menghafal. Kita cukup belajar dari Alam untuk bisa mencapai pencerahan.

HOTEL

Kita semua dilahirkan tanpa apa-apa, dan kita juga mati dengan tidak membawa apa-apa. Rumah kita bagaikan hotel, dan juga tubuh kita. Kita harus keluar dari kedua-duanya suatu ketika dan meninggalkannya.

PEMBANTU RUMAH TANGGA

Apakah pikiran itu? Pikiran tidak mempunyai bentuk apapun. Yang menerima kesan-kesan, baik yang bagus maupun jelek, kita sebut dengan “pikiran”. Ibarat pemilik sebuah rumah. Ia berdiam di dalam rumah dan para tamu berdatangan. Ialah yang menerima tamu-tamu itu. Apakah yang menerima kesan-kesan indra? Apakah yang mengamati? Apakah yang melepaskan kesan indra? Itulah yang kita sebut dengan “pikiran”. Akan tetapi, orang-orang tidak bisa melihatnya. Mereka berpikir secara berputar-putar di dalam suatu lingkaran. “Apakah pikiran itu? Apakah otak itu?” Jangan membingungkan masalah ini. Apakah yang menerima kesan-kesan? Ada kesan yang disukainya, dan ada yang tidak disukainya. Apakah itu? Apakah ada sesuatu yang menyukai dan tidak menyukai? Tentu saja ada, tetapi Anda tidak bisa melihatnya. Inilah yang disebut dengan “pikiran”.

ANAK YANG TIDAK TAHU

Sebenarnya, tahukah Anda, kita manusia, cara kita melakukan sesuatu, cara kita hidup, cara kita bertingkah laku, semuanya bagaikan seorang anak kecil. Seorang anak belum mengetahui apa-apa. Jika seorang dewasa mengamati tingkah laku anak kecil, caranya bermain dan melompat-lompat, tindakan anak itu terlihat tidak menyiratkan banyak tujuan. Jika pikiran tidak terlatih, pikiran akan menjadi seperti anak kecil. Kita berbicara dengan tidak hati-hati dan bertindak tanpa kebijaksanaan. Kita bisa mundur, tetapi kita tidak mengetahuinya. Seorang anak kecil tidak tahu apa-apa sehingga ia hanya bermain sebagaimana anak-anak yang lain. Pikiran kita yang penuh dengan ketidaktahuan juga sama. Itulah sebabnya, Buddha mengajarkan kita untuk melatih pikiran.

BAYI

Perhatikan bahwa rasa suka dan tidak suka muncul dari kontak indra; janganlah melekat padanya. Janganlah mengharapkan hasil yang cepat atau perkembangan pesat. Seorang bayi harus merangkak dahulu sebelum belajar berjalan dan berlari. Bersikap yakinlah dalam melakukan kebajikan dan tetaplah bermeditasi.

KEPALA YANG GATAL

Pada saat penderitaan muncul, jika kita tidak tahu cara untuk menanganinya, kita tidak akan bisa menyembuhkannya. Bagaikan kita merasakan kepala gatal dan kita menggaruk kaki kita! Apabila kepala kita yang gatal, tentu saja akan percuma jika kita menggaruk kaki.

KUNCI

Jika kita menjalankan sila sekadar sebagai suatu keharusan, bahkan setelah guru mengajarkan kita kebenaran, latihan kita akan kekurangan. Kita mungkin bisa mempelajari ajaran yang diberikan dan menghafalnya, tetapi kita harus mempraktikkannya jika kita benar-benar ingin memahaminya. Jika kita tidak mengembangkan latihan, kita akan terhalang untuk memasuki inti ajaran Buddha, dan tidak akan memahami intisari ajaran agama Buddha.

Latihan bagaikan kunci sebuah peti. Jika kita memiliki kunci yang tepat, tidak peduli betapa kuat dan rapatnya gembok yang ada, pada saat kita mengeluarkan kunci dan membukanya, gembok akan terlepas. Jika tidak memiliki kunci, kita tidak akan bisa membuka gembok, dan kita tidak akan pernah tahu ada apa di dalam peti itu.

TIMAH HITAM UNTUK EMAS

Arahat benar-benar berbeda dari orang awam. Benda-benda yang kelihatan benar dan berharga bagi kita menjadi salah dan tidak berharga bagi arahat. Mencoba menarik perhatian seorang arahat dengan benda-benda duniawi, sama saja dengan menawarkan timah hitam untuk menggantikan emas. Kita berpikir, "Ini ada setumpuk timah hitam, mengapa ia tidak mau menukarkannya dengan sepotong emasnya yang ukurannya jauh lebih kecil?"

MENINGGALKAN TEMAN LAMA

Ketamakan, kebencian, dan khayalan adalah penyebab semua penderitaan kita. Kita harus belajar menanggulangnya dan membebaskan diri kita dari belenggunya. Ini sukar sekali dilaksanakan. Bagaikan Buddha mengatakan kepada kita untuk meninggalkan seorang teman lama yang telah kita kenal baik dan cintai sejak kecil. Tidaklah mudah melakukan perpisahan.

SAKLAR LAMPU DAN MANGKUK

Penting sekali memantapkan pemusatan pikiran dalam latihan kita untuk bisa membangkitkan kebijaksanaan. Memusatkan pikiran dapat diumpamakan dengan menyalakan saklar lampu, dan kebijaksanaan diumpamakan dengan nyala lampu yang dihasilkannya. Jika tidak ada saklar, lampu tidak akan menyala. Demikian pula, pemusatan pikiran bagaikan mangkuk kosong, dan kebijaksanaan bagaikan makanan yang Anda masukkan ke dalamnya. Jika tidak ada mangkuk itu, tidak akan ada tempat bagi Anda untuk menempatkan makanan.

CICAK

Sutra memberikan kita sebuah perumpamaan tentang seseorang yang mencoba menangkap seekor cicak yang telah masuk ke dalam sarang rayap. Sarang itu terdiri atas enam lubang. Sekarang, setelah cicak itu masuk ke dalamnya, bagaimana lagi orang itu bisa menangkapnya? Dia harus menutupi lima lubang yang ada dan membiarkan sebuah lubang terbuka. Selanjutnya, dia harus menunggu dan mengawasi lubang itu. Ketika cicak itu keluar - bop! - dia barulah bisa mendapatkannya.

Mengawasi pikiran juga demikian. Dengan menutup mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh, seseorang hanya membuka pikirannya. "Menutup" maksudnya mengekang lima indra, hanya mengawasi pikiran. Meditasi juga sama dengan proses menangkap cicak ini.

KEHILANGAN SESUATU

Jika Anda memahami bahwa kebaikan dan keburukan, kebenaran dan kesalahan, semuanya ada di dalam diri Anda, Anda tidak perlu lagi mencarinya ke mana-mana. Anda cukup memperhatikan di mana mereka muncul. Jika tidak, ibarat kehilangan sesuatu benda di suatu tempat dan mencarinya di tempat lain. Jika Anda kehilangan benda di sini, Anda harus mencarinya di sini pula. Walaupun Anda tidak menemukannya pada pertama kali, tetaplah mencari di tempat Anda menjatuhkannya. Akan tetapi, biasanya, jika Anda kehilangan di sini, Anda akan mencarinya di sana. Kapankah Anda akan menemukannya? Perbuatan baik dan jahat ada di dalam diri Anda. Suatu ketika, Anda akan melihatnya. Waspadalah.

DAUN TERATAI

Buddha mengatakan bahwa orang-orang yang telah mencapai Pencerahan berada jauh dari kekotoran batin. Ini tidak berarti bahwa mereka membebaskan diri dari kekotoran batin. Mereka sama sekali tidak demikian. Kekotoran batin masih tetap ada. Beliau membandingkannya dengan daun teratai yang ada di kolam. Daun dan air muncul bersama-sama. Keduanya berhubungan, tetapi daun tidak menjadi basah. Air itu bisa diibaratkan dengan kekotoran batin dan daun teratai berupa pikiran yang mencapai pencerahan.

Pikiran seseorang yang berlatih tidak akan lari ke mana-mana. Pikiran itu ada pada tempatnya. Kebaikan dan kejahatan, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan, kebenaran dan kesalahan, semuanya muncul, dan mereka mengetahuinya. Akan tetapi, mereka tidak membiarkannya “membasahi” pikiran mereka. Dengan kata lain, mereka tidak melekat pada apapun.

TERATAI

Kita bisa mengumpamakan pikiran dengan teratai di tengah kolam. Beberapa di antara teratai itu masih menempel dengan lumpur, ada yang tumbuh dari lumpur tetapi masih berada di dalam air, ada yang sudah mencapai permukaan air, dan ada yang sudah berbunga. Teratai manakah yang Anda inginkan? Jika Anda ingin berada di bawah air, berhati-hatilah - ikan dan kura-kura bisa menggigit Anda!

SEGUMPAL ES

Bagaimana tubuh ini mengalami kemunduran? Amatilah segumpal es batu. Asalnya hanyalah air. Kita membekukannya dan jadilah es untuk sementara, selanjutnya es itu akan mencair dan kembali menjadi air lagi. Kita bisa melihat es yang mengalami kemerosotan sebagaimana tubuh ini.

Kita semua, tanpa pengecualian, adalah setumpuk pengotor-pengotor. Pada saat lahir, kita membawa serta semua sifat pengotor bawaan ini. Kita tidak bisa menghindarinya. Sewaktu lahir, kita membawa umur tua, penyakit, dan kematian. Sekarang ini, gumpalan itu mengeras bagaikan es. Akan tetapi, perhatikanlah tubuh dengan saksama. Tubuh mengalami proses penuaan setiap hari. Tubuh mengalami kemerosotan bagaikan segumpal es, mengikuti jalur alami. Selanjutnya, bagaikan gumpalan es, tubuh akan “melebur” dan juga menghilang.

MANGGA

Kita membicarakan kebijaksanaan dan pemusatan pikiran sebagai hal yang berbeda, tetapi sebenarnya adalah sama dan menyatu. Keduanya muncul dari tempat yang sama, tetapi mengambil arah yang berlainan. Bagaikan sebuah mangga. Buah mangga asalnya kecil dan hijau. Kemudian, buah itu tumbuh membesar dan membesar lagi hingga matang. Mangga kecil, yang besar, dan yang matang adalah buah mangga yang sama, bukan yang lain. Hanya saja kondisinya berubah. Dalam latihan Dharma, suatu kondisi disebut pemusatan pikiran, dan yang lain disebut kebijaksanaan, tetapi sebenarnya samadhi dan panna adalah sama saja, bagaikan buah mangga itu.

GADIS PASAR

Jangan kecewa jika Anda tidak segera mendapatkan hasil dari latihan Anda. Yang penting hanyalah meneruskan latihan Anda dengan keteguhan dan ketetapan hati. Jangan menyerah begitu cepat. Bagaikan gadis di pasar yang ingin menawarkan barang dagangannya. Dia terus-menerus meneriakkan, "Kue kelapa..., kue ketan...! Dapatkan kue kelapa dan kue ketan di sini!" Dia berhati teguh untuk menjualnya dan tidak akan menyerah sebelum berhasil melakukannya.

DAGING

Yang diinginkan manusia dewasa ini ialah uang. Mereka berpikir bahwa dengan memilikinya, segala sesuatu akan berjalan lancar. Oleh sebab itu, mereka menghabiskan waktu untuk mencari uang. Mereka tidak melakukan kebajikan. Ini sama saja dengan ingin daging, tetapi tidak ingin garam untuk mengawetkannya. Anda hanya akan membiarkan daging membusuk. Mereka yang menginginkan uang tidak cukup hanya tahu cara mencarinya, tetapi juga cara menjaganya. Jika Anda ingin daging, Anda tidak bisa hanya membelinya dan kemudian membiarkannya di rumah Anda. Daging itu akan membusuk.

Kebajikan muncul dari suatu sebab. Apabila kita melakukan perbuatan baik, kebajikan muncul di dalam pikiran. Jika kita memahami penyebab itu, kita bisa menciptakan penyebab tersebut dan hasilnya akan menyusul. Akan tetapi, orang-orang seringkali tidak menciptakan penyebab yang tepat. Mereka begitu menginginkan kebajikan,

tetapi mereka belum mengusahakannya supaya muncul. Pola pemikiran ini salah, dan hasil dari pemikiran yang salah akan berupa hasil yang “rusak” - hanya kekacauan dan kebingungan.

DAGING YANG MENEMPEL DI SELA-SELA GIGI ANDA

Memang sulit untuk melepaskan kenikmatan indrawi. Perhatikanlah bahwa kenikmatan indrawi seperti daging yang Anda makan dan kemudian menempel di sela-sela gigi. Setelah Anda mengeluarkannya, Anda merasa lega sejenak. Mungkin Anda berpikir bahwa Anda tidak akan memakannya lagi. Akan tetapi, pada saat Anda melihatnya lagi, Anda tetap tidak bisa menahan diri. Anda memakan sedikit, dan daging itu kembali menempel di gigi Anda. Setelah mengeluarkannya, Anda merasa lega lagi. Kemudian, Anda meneruskan makan. Beginilah adanya. Kenikmatan indrawi adalah seperti ini. Pada saat daging menempel di sela-sela gigi Anda, Anda merasa tidak nyaman. Anda mengambil sepotong tusuk gigi dan mengangkatnya keluar, kemudian merasa lega. Kenikmatan indrawi tidaklah berbeda dari hal ini.

LIPAN

Jika banyak orang tinggal bersamaan, sebagaimana yang kita alami di vihara ini, mereka akan bisa melakukan latihan dengan baik jika pandangan mereka sejalan. Maksudnya bukanlah bahwa akan muncul ketidakharmonisan jika terlalu banyak yang tinggal di sini. Perhatikanlah seekor lipan. Seekor lipan memiliki banyak kaki, bukan? Dengan memperhatikannya, Anda akan merasakan bahwa berjalan dengan kaki sebanyak itu akan menyulitkan, tetapi ternyata tidak. Kaki-kaki itu mengikuti irama dan susunan yang teratur. Latihan kita juga sama. Jika kita berlatih dengan baik, bahkan walaupun kita berjumlah ratusan atau ribuan, tidak peduli betapa banyaknya, kita akan hidup dalam keharmonisan.

LIPAN DAN AYAM

Orang-orang Barat sangat “pintar” dan tidak bisa menerima banyak prinsip-prinsip Dharma. Suatu kali, saya bertanya kepada seorang terpelajar, apakah mereka pernah melihat lipan. Hewan itu mempunyai banyak kaki, tetapi secepat apakah ia bergerak? Dapatkah ia menandingi gerakan ayam? Tidak! Walaupun ayam hanya mempunyai dua buah kaki. Bagaimana mungkin hewan berkaki sebanyak itu tidak bisa berjalan lebih cepat dari ayam?

UANG, LILIN, DAN KOTORAN AYAM

Peraturan dan konvensi ditetapkan untuk membuat segala sesuatu menjadi teratur, hanya itu tujuannya. Marilah mengambil uang sebagai contohnya. Di zaman dahulu kala, orang-orang menggunakan harta benda untuk dijadikan alat penukar. Akan tetapi, mereka sukar menyimpannya sehingga mereka mulai menggunakan uang logam dan uang kertas. Mungkin di masa yang akan datang, akan ada peraturan yang menyatakan bahwa gumpalan lilin atau kotoran ayam bisa digunakan sebagai alat penukar yang sah. Dengan demikian, orang-orang akan mulai bertengkar dan saling membunuh demi lilin atau kotoran ayam. Beginilah adanya. Kita menggunakan uang hanya karena kita telah menetapkannya fungsinya demikian. Alat penukar itu adalah uang karena kita menginginkannya begitu, tetapi sebenarnya apakah uang itu? Tidak ada yang bisa menjawabnya. Pada saat ada persetujuan umum

tentang sesuatu, konvensi akan muncul untuk memenuhi permintaan itu. Dunia hanyalah konvensi belaka.

Akan tetapi, sulit sekali mengharapkan umat awam memahaminya. Uang, rumah, keluarga, anak-anak, dan sanak saudara kita hanyalah konvensi yang telah kita temukan, dan kita benar-benar percaya bahwa itu semua adalah milik kita, tetapi dengan meninjaunya dari segi Dharma, semua itu bukanlah milik kita. Pada saat kita berpikir demikianlah, kita menjadi menderitanya.

MONYET

Pada saat kita tahu bahwa sifat pikiran adalah berubah-ubah, kita akan memahaminya. Kita harus tahu bahwa pada saat pikiran berpikir secara baik dan buruk, pikiran itu berubah setiap waktu. Jika kita memahami hal ini, bahkan pada saat berpikir, kita bisa tenang. Contohnya, andaikan di rumah Anda memelihara seekor monyet. Monyet tidak bisa diam untuk jangka waktu yang lama. Mereka suka meloncat-loncat dan merebut benda-benda. Itulah sifat monyet. Sekarang, Anda datang ke vihara dan melihat monyet-monyet di sini. Mereka juga tidak diam saja, bukan? Mereka meloncat ke sana ke sini juga, tetapi tidak mengganggu Anda. Mengapa mereka tidak mengganggu Anda? Karena Anda memelihara monyet juga di rumah sehingga Anda tahu bagaimana sifat mereka. Jika Anda mengetahui sifat seekor monyet, tidak peduli berapa banyak daerah yang Anda jelajahi, tidak peduli berapa banyak monyet yang Anda jumpai,

Anda tidak akan merasa terganggu olehnya karena Anda adalah orang yang telah memahami tingkah laku monyet.

Jika kita memahami monyet, kita tidak akan menjadi seperti monyet. Jika kita tidak memahami monyet, kita mungkin bisa menyerupai salah satunya. Pada saat kita melihatnya meraih ini dan merebut itu, kita berteriak, "Hei!" Kita marah. Akan tetapi, jika kita memahami sifat monyet, kita akan melihat bahwa monyet yang ada di rumah dan vihara adalah sama saja. Mengapa kita harus merasa terganggu olehnya? Dengan memahami sifat monyet itu, kita akan menjadi tenang.

SARANG SEMUT MERAH

Kenikmatan indrawi bagaikan sebuah sarang yang penuh dengan semut merah. Kita memungut sebatang kayu dan mengusik sarang itu sehingga semut-semut berhamburan ke luar, merayapi kayu itu dan mencapai wajah kita, menggigit mata dan telinga kita. Walaupun demikian, kita tidak melihat bahaya yang kita hadapi. Di dalam ajaran Buddha, dikatakan bahwa jika kita telah mengetahui bahaya yang mengancam dari sesuatu, bagaimana pun bagus benda itu terlihat, kita akan sadar bahwa itu berbahaya. Segala sesuatu yang unsur bahayanya belum terlihat oleh kita, kita anggap sebagai sesuatu yang baik. Jika kita belum melihat unsur bahaya dari sesuatu, kita tidak akan bisa melepaskan diri darinya.

NENEK TUA

Kebanyakan orang menunggu hingga mereka tua, barulah mulai pergi ke vihara dan mempraktikkan Dharma. Mengapa mereka membiarkannya hingga usia mereka sudah tua? Ibarat seorang nenek tua. Anda katakan, "Oma, marilah kita ke vihara!"

"Oh, pergilah," jawabnya.

"Telinga saya sudah tidak bisa mendengar dengan jelas lagi."

Anda paham apa yang saya maksudkan? Pada waktu pendengarannya masih baik, apa yang didengarnya? Akhirnya, apabila dia benar-benar pergi ke vihara, dia mendengarkan khotbah, tetapi tidak memahami apa yang didengarnya. Jangan tunggu hingga Anda telah tua, barulah mulai berpikir untuk mempraktikkan Dharma.

PEMBOHONG TUA

Kebiasaan kita senantiasa berusaha menipu kita, tetapi jika kita menyadarinya, kita akhirnya akan bisa mengabaikannya semua. Ibarat seorang tua yang selalu datang dan menceritakan kebohongan yang sama kepada kita. Pada saat kita mengetahuinya, kita tidak akan mempercayainya lagi. Akan tetapi, dibutuhkan waktu yang lama untuk menyadarinya karena penipuan sedang berlangsung selama itu.

PERMADANI TUA

Jika kita melihat segala sesuatu sebagai hal yang tidak kekal, nilainya pun akan memudar. Segala sesuatu menjadi tidak penting. Mengapa kita harus bergantung pada hal-hal yang tidak bernilai? Kita harus memperlakukan segala sesuatu sebagaimana kita lakukan pada permadani tua yang kita gunakan hanya untuk melap kaki kita. Kita menilai sama semua perasaan karena semuanya mempunyai sifat yang sama, yaitu tidak pasti.

PENANAM PADI

Berlatihlah dengan konsisten dan tidak tergesa-gesa bagaikan cara orang bekerja di sawah. Pertama-tama, mereka bekerja dengan begitu keras, dan kemudian mereka berhenti. Mereka bahkan tidak lagi menyentuh peralatan kerjanya. Mereka hanya pergi dan meninggalkannya. Selanjutnya, setelah tanahnya mengeras, mereka baru ingat kembali pekerjaannya dan bekerja sebentar, hanya untuk meninggalkannya lagi sesudahnya. Dengan melakukan sesuatu secara begini, Anda tidak akan mendapatkan padi yang baik. Latihan kita juga sama.

ORANG YANG BERPESTA

Manusia menjalani hidup dengan buta, mengabaikan kematian bagaikan orang-orang yang berpesta sedang menikmati hidangan pesta yang enak- enak. Mereka lupa bahwa setelah itu mereka harus pergi ke toilet, sehingga mereka tidak memusingkan diri untuk mencari di mana ada toilet. Ketika tiba waktunya, mereka akan kebingungan mau ke mana dan menjadi kacau-balau.

MESIN JAHIT MANUAL

Pada saat duduk bermeditasi, kita cukup memperhatikan nafas saja. Kita tidak mencoba mengendalikannya. Jika kita memaksakan nafas kita untuk menjadi panjang atau pendek, kita tidak akan merasakan keseimbangan dan pikiran kita tidak akan tenang. Kita cukup hanya membiarkan nafas berlangsung secara alami. Ibarat menggunakan mesin jahit manual. Kita tidak bisa memaksakan genjotannya. Kita menginjaknya dan membiarkannya bergerak. Jika kita memaksanya, hasil jahitan tidak akan mulus dan bagus. Jadi, sebelum kita mulai menjahit, pertama-tama berlatihlah menggenjot untuk mengatur koordinasi kita dengan baik, selanjutnya mesin akan bekerja dengan semestinya. Memperhatikan nafas juga sama halnya. Kita tidak perlu peduli dengan panjang atau pendeknya, kuat atau lemahnya. Kita hanya merasakannya. Kita membiarkannya berlangsung secara alami dan mengikutinya.

SEPOTONG KUE

Jika Anda masih merasakan kebahagiaan dan penderitaan, Anda bukanlah seseorang yang telah sempurna. Sama halnya dengan memakan sepotong kue kesukaan Anda, tetapi sebelum Anda menghabiskannya, potongan kue itu jatuh. Anda menyesalkannya, bukan? Ketika merasa kesal, Anda menderita, bukan? Jadi, Anda harus membuang kebahagiaan maupun penderitaan. Itu hanyalah makanan bagi mereka yang belum sempurna.

Dalam kebenaran, kebahagiaan adalah penderitaan yang menyamar, tetapi berada dalam bentuk yang sedemikian halus sehingga Anda tidak merasakannya. Jika Anda melekat pada kebahagiaan, sama saja dengan Anda melekat pada penderitaan, tetapi Anda tidak menyadarinya. Jadi, berhati-hatilah! Apabila kebahagiaan muncul, jangan terlalu menikmatinya, jangan hanyut terbawa olehnya. Ketika penderitaan muncul, jangan kecewa, jangan menenggelamkan

diri Anda di dalamnya pula. Perhatikanlah bahwa kebahagiaan dan penderitaan mempunyai nilai yang sama saja.

MENANAM POHON BUAH- BUAHAN

Latihan kita bisa disamakan dengan menanam pohon buah-buahan. Sebagaimana pohon buah-buahan, kita bisa saja mendapatkan hasil yang cepat dengan mencangkoknya dan kemudian menanam hasil cangkokan, tetapi pohon yang dihasilkan tidak akan bertahan lama dan kokoh. Cara lain ialah dengan mengambil benihnya dan menanamnya hingga tumbuh menjadi pohon. Dengan begini, pohon itu akan kuat dan bertahan lama. Demikian pulalah latihan kita.

JARUM BERACUN

Ada dua jenis penderitaan: penderitaan biasa dan penderitaan luar biasa. Penderitaan biasa ialah penderitaan yang merupakan sifat bawaan alami semua bentuk kehidupan. Penderitaan luar biasa ialah penderitaan yang menyusup dari luar. Marilah kita perhatikan perbedaannya dengan mengambil contoh: andaikan Anda sakit dan pergi berobat ke dokter. Dokter itu bermaksud menyuntik Anda. Ketika jarum menembus kulit, terasa sedikit sakit, yang biasa saja. Ketika jarum ditarik, rasa sakit itu pun menghilang. Ini bagaikan penderitaan yang biasa. Tidak ada masalah: semua orang mengalaminya.

Penderitaan yang luar biasa adalah penderitaan yang muncul dari melekat pada benda-benda. Ini bagaikan mendapatkan jarum suntikan yang berisi

racun. Ini bukan lagi penderitaan yang biasa. Ini adalah penderitaan yang akan berakhir dengan kematian.

PENA YANG BERTERHARGA

Jika Anda tidak memahami apakah damai itu, Anda tidak akan berhasil menemukannya. Sebagai contoh, andaikan Anda memiliki pena yang sangat berharga yang selalu Anda letakkan pada kantong kemeja Anda. Akan tetapi, suatu waktu Anda meletakkannya di tempat lain dan lupa. Kemudian, ketika Anda mencarinya di tempat yang biasanya Anda letakkan, pena itu tidak ada di sana. Anda terkejut. Anda sangka pena itu hilang.

Anda terkejut karena pemahaman yang salah. Anda tidak melihat kebenaran akan sesuatu dan Anda menderita sebagai akibatnya. Apapun yang Anda kerjakan, Anda tidak bisa berhenti menyesali kehilangan pena itu, "Sungguh memalukan! Saya menghabiskan begitu banyak uang untuk membelinya, dan sekarang pena itu hilang." Akan tetapi, kemudian

Anda ingat, “Oh, ya! Ketika saya mau mandi, saya meletakkannya di saku belakang celana.” Padasaat ingatakan ini, Anda menjadi agak tenang, bahkan walaupun Anda belum menemukan pena itu. Anda tidak lagi mengkhawatirkannya. Dan ketika Anda berjalan, Anda meraba saku belakang celana Anda, dan pena itu ada di sana. Pikiran Anda mengelabui Anda setiap saat. Kekhawatiran muncul dari ketidaktahuan Anda. Sekarang, setelah menemukan pena Anda, Anda tidak lagi cemas. Ketenangan ini muncul pada saat Anda mengetahui penyebab masalah Anda, penyebab penderitaan. Segera setelah Anda mengingat bahwa pena Anda ada di saku belakang, penderitaan Anda berakhir. Mengetahui kebenaran akan membawakan ketenangan.

HARIMAU YANG MARAH

Hati kita ini bagaikan seekor harimau marah yang berada di dalam sangkar. Jika hewan itu tidak berhasil mendapatkan apa yang diinginkannya, ia akan mengaum-aum dan mengganggu. Ia harus dijinakkan dengan meditasi.

Kekotoran batin kita juga bagaikan harimau yang sedang marah. Harimau ini harus kita tempatkan di dalam sangkar yang terbuat dari kesadaran, energi, kesabaran, dan keteguhan hati. Kita kemudian tidak memberinya makanan sebagaimana biasa diinginkannya dan hewan itu pun akan perlahan-lahan mati dalam kelaparan.

ARANG MEMBARA DAN BURUNG

Kehidupan berumah tangga adalah mudah dan juga sekaligus sulit. Mudah untuk memahami apa yang harus dilakukan, tetapi sukar melakukannya. Ibarat Anda sedang menggenggam sepotong arang membara dan datang mengeluhkannya kepada saya. Saya akan memberitahukan Anda untuk melepaskannya, tetapi Anda akan menolak dengan berkata, “Saya menginginkannya menjadi dingin.” Baiklah, Anda boleh membuangnya, atau harus belajar untuk sangat- sangat bersabar.

“Bagaimana saya bisa membuangnya?” Anda bertanya. “Bagaimana saya bisa melepaskan keluarga saya?” Buanglah mereka di dalam hati Anda. Lepaskanlah kemelekatan Anda pada mereka. Tentu saja, Anda masih mempunyai tanggung jawab terhadap keluarga. Anda bagaikan seekor burung yang baru saja menetas telur. Anda bertanggung jawab untuk mengeramnya dan menjaga mereka setelah

telur itu menetas. Janganlah berpikir dalam konsep “keluarga saya”. Pemikiran seperti ini hanyalah bentuk lain dari penderitaan. Jangan berpikir bahwa kebahagiaan Anda bergantung pada hidup menyendiri maupun hidup bersama dengan orang lain. Hiduplah di dalam Dharma dan temukan kebahagiaan sejati.

MONYET YANG TIDAK PERNAH DIAM

Pikiran yang tidak terkendalikan bagaikan seekor monyet yang tidak pernah diam, melompat ke sini dan ke sana seenaknya. Anda harus belajar mengendalikannya. Perhatikanlah sifat sebenarnya dari pikiran: tidak kekal, tidak memuaskan, dan kosong. Janganlah mengikutinya melompat-lompat sembarangan. Belajarlah menguasainya. Ikatlah dengan rantai, biarkanlah hewan itu menjadi kelelahan dan lemas. Selanjutnya, Anda akan memiliki “monyet mati”, dan akhirnya Anda akan berada dalam ketenangan.

SUNGAI DAN ANAK SUNGAI

Ketika manusia memasuki anak sungai Dharma, semuanya adalah sama. Walaupun mereka bisa berasal dari tempat yang berbeda, mereka berada dalam keharmonisan, mereka bersatu. Bagaikan sungai dan anak sungai yang mengalir menuju laut. Begitu memasuki laut, mereka akan memiliki rasa dan warna yang sama. Demikian pula manusia.

TALI

Mencoba mengakhiri penderitaan tanpa memahami penyebab terlebih dahulu bagaikan menarik seutas tali yang terikat. Anda hanya menarik salah satu ujung. Ujung yang lain masih terikat pada suatu tempat sehingga tidak akan bisa terlepas. Bagaimana cara untuk bisa menariknya? Tali tidak akan bisa ditarik karena Anda tidak pernah menyelidiki sumbernya, akarnya. Anda hanya akan putus asa jika menarik salah satu ujungnya. Pada benda apakah tali ini terikat? Tali ini pasti terikat pada suatu benda sehingga tidak bisa terlepas. Carilah benda itu, lepaskan ikatan talinya, dan Anda pun akan merasa bebas.

PASIR DAN GARAM

Berbagai masalah muncul karena manusia melekat pada konvensi dan segala sesuatu yang mereka anggap demikian. Jika Anda memperhatikan dengan saksama, dalam makna yang sebenarnya, Anda akan membuktikan bahwa segala sesuatu tidaklah benar-benar muncul. Rumah, keluarga, uang kita adalah konvensi belaka yang telah kita temukan. Dengan bantuan sinar Dharma, kita tahu bahwa itu semua bukanlah milik kita, dan hanya dengan menganggapnya demikian tidaklah bisa membuatnya berubah menjadi sebagaimana yang kita inginkan.

Ibarat menggenggam setangan penuh pasir dan sepakat untuk menyebutnya garam. Akankah itu membuatnya menjadi garam? Yah, bisa, tetapi dalam nama saja, dan tidak dalam kenyataannya. Anda tetap tidak bisa memasak menggunakan pasir, karena sebutan apa pun yang Anda berikan, itu masih saja berupa pasir. Menganggap pasir

sebagai garam tidak akan membuatnya menjadi garam.

MURID SEKOLAH

Berlatih Dharma adalah seperti seorang anak yang sedang belajar menulis. Pertama kali, ia tidak akan menulis dengan bagus - tulisannya besar-besar, memanjang, dan garis-garisnya bergelombang. Dia akan menulis seperti seorang anak kecil. Setelah beberapa lama, tulisannya barulah menjadi semakin bagus, sejalan dengan latihannya. Berlatih Dharma adalah seperti ini. Pertama-tama, Anda akan merasa kaku, terkadang tenang, terkadang tidak. Anda tidak tahu sepenuhnya apa yang Anda kerjakan. Ada sebagian orang yang menjadi putus asa. Akan tetapi, janganlah surut. Hiduplah dengan bersemangat, seperti seorang murid sekolah. Begitu dia menanjak besar, dia akan menulis dengan semakin bagus. Dari jelek, tulisannya berubah menjadi bagus, semua disebabkan latihan yang dilakukan sejak kecil.

SALURAN AIR

Memahami ketidakkekalan adalah keran pengaman bagi orang suci. Jika Anda memiliki keran pengaman ini, Anda juga akan berada dalam kedamaian. Sama halnya dengan ketika Anda membangun bendungan, Anda harus membuat saluran air pula. Pada saat air yang ada berlebihan, air itu dapat mengalir ke saluran pembuangan. Ketika air mencapai batas ketinggiannya, Anda membuka keran saluran air pembuangan itu. Anda harus mempunyai keran pengaman seperti ini.

PECAHAN PADA TELAPAK KAKI

Buddha mengajarkan kita untuk membebaskan diri dari penderitaan, menggunakan kebijaksanaan. Sebagai contoh, jika Anda mempunyai pecahan pada telapak kaki. Ketika sedang berjalan pada daerah berbatu-batu yang menekan pecahan kulit Anda itu, Anda akan merasa sakit. Anda memeriksa telapak kaki Anda. Akan tetapi, tidak menemukan apa-apa, Anda mengangkat bahu, serta melanjutkan perjalanan lagi. Sesewaktu, Anda menginjak batu lagi, dan rasa sakit itu pun muncul kembali. Ini terjadi berkali-kali. Apa yang mengakibatkan rasa sakit itu? Penyebabnya ialah pecahan pada telapak kaki Anda. Ketika rasa sakit itu muncul, Anda mungkin memeriksa telapak kaki Anda, tetapi karena tidak memperhatikan pecahan kulit itu, Anda membiarkannya. Rasa sakit itu muncul lagi terus- menerus hingga keinginan untuk menghilangkan rasa sakit bangkit di dalam diri Anda. Akhirnya, Anda tahu dan berniat

mengobati pecahan pada telapak kaki itu - karena mengakibatkan rasa sakit!

Usaha kita selama latihan haruslah seperti ini. Di mana ada rasa sakit, di mana ada pertentangan, kita harus menyelidikinya. Kita harus memerangi pusat masalah dan bukan sekedar mengangkat bahu. Obatilah pecahan pada telapak kaki Anda itu. Ketika pikiran Anda macet, Anda harus memperhatikannya. Pada saat Anda menyelidikinya, Anda akan mengetahuinya, memahaminya, dan merasakan bagaimana seharusnya.

KUDA YANG BANDEL

Pikiran sama bandelnya dengan seekor kuda dan juga sama sulitnya untuk dilatih. Apa yang akan Anda lakukan jika Anda menghadapi seekor kuda yang bandel? Janganlah memberinya makan untuk sementara, ia akan kembali mendengarkan Anda. Dan ketika ia mematuhi perintah Anda, berilah makan sedikit. Kita bisa melatih pikiran dengan cara yang sama. Dengan usaha benar, kebijaksanaan akan bangkit.

RUMPUT LIAR

Anda harus mencari akar dari penyebab segala peristiwa. Ibarat Anda akan berjalan-jalan, tetapi terhalang oleh rumput liar. Oleh sebab itu, Anda mengambil kapak dan memotongnya, tetapi rumput itu tumbuh kembali, dan Anda terhalang lagi. Jadi, Anda memotongnya kembali. Akan tetapi, rumput itu tetap saja tumbuh lagi. Anda sebaiknya membawa traktor dan membajak tanahnya. Akan tetapi, janganlah mencabutnya mati. Sama halnya dengan mengatakan kepada diri Anda, “Haruskah saya pergi hari ini? Haruskah saya ...? Mungkin saya akan pergi besok...” Kemudian, pada keesokan hari, “Haruskah saya pergi, atau lebih baik tidak pergi?” Dan Anda terus-menerus berpikir seperti ini dari hari ke hari, hingga Anda meninggal, dan Anda tidak sempat pergi ke mana pun. Anda harus yakin, “Pergi!” dan laksanakanlah.

MAKANAN PENCUCI MULUT

Latihan adalah melihat secara langsung pada pikiran. Inilah kebijaksanaan. Apabila Anda telah memeriksa dan memahami pikiran, Anda akan memiliki kebijaksanaan untuk mengetahui keterbatasan pemusatan pikiran atau buku-buku. Jika Anda telah berlatih dan memahami ketidakmelekatan, Anda selanjutnya bisa beralih pada buku-buku. Buku-buku ini bagaikan makanan pencuci mulut. Anda akan bisa belajar untuk mengajar orang lain. Atau Anda bisa meneruskan berlatih pencerapan karena sekarang Anda telah memiliki kebijaksanaan untuk mengetahui sikap tidak melekat pada apa pun.

MANGGA YANG MANIS

Dharma ada di dalam pikiran, bukan di hutan. Jangan percaya pada orang lain. Dengarlah apa kata pikiran Anda. Anda tidak perlu pergi dan mencari ke tempat lain. Kebijaksanaan ada di dalam diri Anda, bagaikan sebuah mangga matang yang manis yang berada di tengah-tengah buah mangga yang masih muda.

PEPAYA MANIS

Kekotoran batin bisa menjadi bermanfaat jika dimanfaatkan dengan terampil. Ibarat memindahkan kotoran ayam dan lembu ke tanah tempat pohon pepaya tumbuh. Kotoran adalah sesuatu yang busuk, tetapi ketika pohon menghasilkan buah, pepayanya bisa terasa manis dan enak. Bilamana keragu-raguan muncul, misalnya, perhatikanlah, selidikilah. Ini akan membantu latihan Anda tumbuh dan menghasilkan buah yang manis.

TAPE RECORDER

Jika mendengarkan Dharma membuat hati Anda damai, ini sudah cukup. Anda tidak perlu berusaha untuk mengingat segala sesuatu. Sebagian di antara Anda mungkin tidak mempercayai hal ini, tetapi jika hati Anda tenang dan Anda hanya mendengarkan apa yang dikatakan, biarkanlah itu berlalu saat Anda merenung terus-menerus, maka Anda akan menjadi seperti tape recorder. Begitu Anda memasangnya, segala sesuatu akan muncul. Janganlah takut bahwa tidak akan ada apa-apa. Segera setelah Anda memasang tape recorder, segala sesuatu akan muncul.

PENCURI DAN PETINJU

Orang-orang yang mempunyai pemahaman salah berlatih meditasi bagaikan seorang pencuri, yang setelah tertangkap, akan mencari seorang pengacara untuk membebaskan dirinya dari tuduhan. Begitu dia bebas, dia akan mulai mencuri lagi. Atau seperti seorang petinju, yang setelah terluka, pergi berobat dan kemudian bertinju kembali, yang akan membuatnya terluka lagi. Siklus ini berlangsung terus tanpa akhir.

Tujuan bermeditasi lebih dari sekedar menenangkan diri kita setiap saat, membebaskan diri kita dari kesulitan, melainkan melihat dan mencabut akar penyebab ketidaktenangan kita.

PENCURI DAN PEMBUNUH

Tubuh dan pikiran Anda bagaikan sekelompok pencuri dan pembunuh. Mereka terus-menerus menarik Anda ke dalam api ketamakan, kebencian, dan khayalan. Mereka menipu Anda dengan kenikmatan indrawi. Mereka memanggil-panggil Anda dengan suara yang mengalun merdu dari luar pintu, berkata, "Hei, bukalah pintu, datanglah ke sini." Dan ketika Anda membukakan pintu, mereka akan menembak Anda.

JALA YANG RAPI

Kenali dan perhatikan hati Anda. Hati Anda murni, tetapi emosi menodainya. Jadi, biarkanlah pikiran Anda bagaikan sebuah jala yang rapat dan rapi sehingga bisa menjaring emosi dan perasaan yang datang, serta menyelidikinya sebelum Anda bertindak.

POHON

Mempertahankan latihan agama Buddha dapat diumpamakan dengan sebatang pohon. Pohon mempunyai akar, batang, cabang, dan daun. Setiap daun dan cabang, termasuk batangnya, bergantung pada akar dalam hal penyerapan bahan makanan dan untuk selanjutnya menyebarkannya kepada mereka. Sebatang pohon bergantung pada akar untuk mendapatkan bahan makanan. Kita juga sama. Perbuatan dan ucapan kita bagaikan batang, cabang, dan ranting sebuah pohon. Pikiran bagaikan akar yang menyerap bahan makanan dan mengirimnya untuk kelangsungan hidup pohon itu, dan pada gilirannya akan memberikan buah. Apa pun kondisi pikiran kita, apakah didasarkan pada pandangan salah atau benar, pikiran akan mengekspresikan pandangan salah atau benar itu ke luar melalui tindakan dan ucapan kita. Jadi, mempelajari ajaran agama

Buddha melalui penerapan praktis ajaran-ajarannya sangatlah penting.

POHON YANG TUMBUH KE ATAS

Apakah ada orang yang memerintahkan pohon untuk tumbuh seperti yang kita lihat? Mereka tidak bisa berbicara maupun berpindah-pindah, tetapi mereka bisa menanggulangi penghalang. Di tempat-tempat yang menghalang atau menyulitkan pertumbuhan mereka, mereka akan tumbuh membengkok. Pohon secara alami tidak mengetahui apa-apa. Mereka hanya mengikuti hukum alam, tetapi mereka cukup tahu untuk tumbuh menghindari dari bahaya, membengkok menuju tempat yang memadai. Orang-orang juga seperti ini. Kita ingin mengatasi penderitaan, dan jika sesuatu yang kita sukai dan yang tidak kita sukai adalah penderitaan, kita seharusnya tidak terlalu mendekatinya, tidak terhalangi olehnya. Jika kita membelok menuju ajaran agama Buddha, penderitaan akan berkurang dan akhirnya akan lenyap sepenuhnya.

KEBOHONGAN

Manusia duniawi senantiasa melakukan sesuatu dengan penuh kebohongan. Sebagai contoh, andaikan ada seseorang yang Anda tidak jumpai untuk jangka waktu yang lama, dan pada suatu waktu Anda bertemu dengannya di dalam kereta, “Oh, sungguh gembira bisa berjumpa lagi dengan Anda! Saya baru saya berpikir mau mencari Anda!” Sebenarnya, tidak demikian kenyataannya. Anda bahkan sama sekali tidak pernah memikirkannya, tetapi Anda hanya mengatakannya untuk menciptakan suasana gembira. Jadi, lahirlah kebohongan. Ya, kebohongan itu berdiri di atas ketidakpedulian. Ini adalah bentuk lain dari pembohongan dan orang-orang cenderung bersikap demikian. Ini juga merupakan suatu kekotoran batin yang harus kita usahakan untuk dibuang.

TANAMAN ANGGUR

Seorang anak yang sedang tumbuh bagaikan tanaman anggur. Sebuah pohon anggur akan tumbuh dan melekatkan dirinya pada pohon yang terdekat. Tanaman ini tidak mempunyai bentuknya sendiri, dari pohon itulah, tanaman ini akan mengambil bentuk dan arah pertumbuhannya. Jika pohon itu tumbuh tegak ke atas, anggur itu juga akan tumbuh meninggi ke atas. Jika pohon itu membengkok dan miring, demikian pula tanaman anggur itu.

Memahami bahwa ajaran Anda pada seorang anak sebenarnya bersumber lebih banyak dari cara Anda mengajar dan apa yang dilihat anak itu, dibandingkan dengan apa yang Anda katakan. Jadi, latihan Anda tidak hanya menyangkut diri Anda, tetapi anak Anda, dan orang-orang yang berada di sekitar Anda.

BURUNG BANGKAI

Kebanyakan orang yang telah duduk di bangku perguruan tinggi dan mencapai gelar kesarjanaan serta telah sukses, merasakan bahwa ada yang kurang di dalam hidup mereka. Walaupun mereka berpikiran canggih dan maju, hati mereka masih penuh dengan pikiran picik dan keragu-raguan. Bagaikan seekor burung bangkai, yang terbang cukup tinggi di angkasa, tetapi dari manakah ia mendapatkan makanan?

AIR DI DALAM TEMPAYAN

Jika kita terus-menerus merenung selama bermeditasi, energi kita akan bangkit. Ini sama seperti air di dalam tempayan. Kita mengisi air ke dalamnya dan meletakkannya dengan tegak. Kita senantiasa mengisi air supaya jentik-jentik yang ada di dalamnya tidak mati. Berusaha dan melakukan latihan kita sehari-hari sama seperti ini. Kita harus menjaganya agar tetap “tegak”.

KERBAU AIR

Pikiran kita mengikuti objek-objek indra dan mengejanya ke mana pun mereka pergi. Walaupun tidak satu pun dari objek-objek indra itu penting. Semuanya tidak kekal, tidak memuaskan, dan kosong. Pada saat mereka muncul, amati dan lihatlah apa yang terjadi.

Ibarat menjaga seekor kerbau di tengah sawah. Ketika seseorang menjaga kerbau, ia membiarkannya berjalan dengan bebas, tetapi ia memperhatikannya. Jika kerbau itu mendekati tanaman padi, orang itu akan meneriakinya, dan kerbau itu pun akan berpindah tempat. Jika hewan itu tidak mempedulikannya, ia akan mencambuknya. Orang yang menjaga kerbau itu tidak bisa tidur atau ia akan bangun dengan melihat semua tanaman padi telah habis dimakan oleh hewan itu.

Pikiran kita bagaikan kerbau, dan objek-objek indra bagaikan tanaman padi. Seseorang yang mengetahui adalah pemiliknya. Ketika mengamati

pikiran, pemilik memperhatikan segala sesuatu. Ia memahami bagaimana kondisi pikiran apabila mengikuti objek-objek indra dan bagaimana kondisinya jika tidak mengikutinya. Ketika orang yang mengetahui itu mengamati pikiran seperti ini, kebijaksanaan akan muncul. Ketika pikiran menjumpai suatu objek, pikiran akan melekat, sama seperti kerbau itu akan menggigit tanaman padi pada saat melihatnya. Jadi, ke mana pun pikiran pergi, Anda harus memperhatikannya. Ketika mendekati tanaman padi, teriaklah. Jika ia mengabaikannya, cambuklah ia.

SUMUR DAN KEBUN BUAH

Anda harus berusaha untuk menemukan kedamaian di dalam dunia. Sama halnya dengan menimba air dari sumur - air sudah ada, tetapi Anda harus menimbanya. Atau seperti sebuah kebun buah yang telah berbuah - buah-buah itu sudah ada, tetapi Anda harus memetikinya. Buah-buah dan air itu tidak bisa langsung masuk ke mulut Anda.

BALOK KAYU

Seseorang tidak bisa memisahkan samatha dan vipassana. Samatha adalah ketenangan, vipassana adalah perenungan. Untuk bisa merenung, seseorang harus tenang, dan untuk bisa tenang, seseorang harus merenung untuk mengenali pikiran. Keinginan untuk memisahkan keduanya bagaikan memungut sebuah balok kayu dengan menginginkan hanya salah satu ujungnya yang terangkat. Kedua ujung balok itu harus terbawa bersama-sama. Anda tidak bisa memisahnya. Di dalam latihan, kita tidak perlu membicarakan samatha atau vipassana. Sebut saja latihan Dharma, itu sudah cukup.

JALAN YANG SALAH

Jika Anda tidak memahami kebenaran tentang penderitaan dan bagaimana membebaskan diri darinya, semua usaha yang Anda lakukan akan salah - ucapan dan tindakan salah, dan latihan pemusatan pikiran yang salah. Ibarat ingin berkelana ke sebuah desa. Anda melakukan kesalahan dan salah arah, tetapi merasa asyik dengan jalan itu, serta meneruskan perjalanan Anda ke arah yang salah itu. Tidak peduli betapa asyik dan menyenangkannya jalan yang Anda tempuh, jalan itu tidak akan mengantarkan Anda ke tujuan yang Anda harapkan.

Bahkan dengan sedikit kebijakan intuitif, kita akan bisa melihat dengan jelas jalan-jalan duniawi. Kita akan memahami bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah guru. Pohon dan buah anggur, misalnya, dapat mengungkapkan sifat kenyataan kepada kita. Dengan kebijaksanaan, tidak perlu menanyai siapa pun dan tidak perlu

menghafal. Kita cukup belajar dari Alam untuk bisa mencapai pencerahan.

Ajahn Chah



Orang-orang bertanya tentang latihan meditasi saya. Bagaimana saya menyiapkan batin untuk itu? Tak ada yang istimewa. Saya menempatkan batin di mana ia selalu berada. Mereka bertanya, "Lalu, apakah Anda seorang arahat?" Apakah saya tahu? Saya ibarat sebatang pohon di tengah hutan, penuh dengan dedaunan, bunga, dan buah. Burung-burung berdatangan untuk makan dan bersarang; hewan-hewan beristirahat dalam naungannya. Namun, pohon itu tidak mengetahui dirinya sendiri. Ia hanya mengikuti sifat alaminya. Ia hanya apa adanya. ~ Ajahn Chah

Lahir di sebuah desa kecil di timur laut Thailand pada tahun 1918, Ajahn Chah Subhatto (Tan Chao Khun Bodhinyana Mahathera) menjalani hidup sebagai seorang *sàmanera* sejak masih belia, dan menjadi seorang *bhikkhu* pada usia 20 tahun. Beliau mengikuti Tradisi Hutan yang ketat selama bertahun-tahun — tinggal di hutan, gua, dan kuburan, dan makan dari pemberian penduduk setempat, selama beliau berkelana tanpa bekal materi apa pun. Beliau berlatih meditasi dengan bimbingan banyak guru, antara lain Ajahn Mun Bhuridatta (1870 – 1949), seorang guru meditasi yang ulung dan terpandang saat itu. Ajahn Mun memiliki pengaruh luar biasa

pada Ajahn Chah, memberi arah dan kejernihan yang dibutuhkan latihan meditasi beliau.

Pada tahun 1954 Ajahn Chah diundang untuk menetap di hutan dekat tempat kelahiran beliau. Dengan berdatangnya *bhikkhu*, *bhikkhuni*, dan umat awam, untuk mendengarkan dan berlatih meditasi dengan Ajahn Chah, lahirlah *Vihàra Wat Nong Pah Pong* di Ubon Ratchathani. Ajaran dan komunitas Ajahn Chah mengandung unsur-unsur khas Tradisi Hutan: kesederhanaan, keindahan alami, kehidupan yang keras, disiplin dan moralitas, meditasi dan perenungan, dan transformasi melalui pengalaman pribadi tanpa mengandalkan pengetahuan teoritis. Walaupun demikian, pendekatan Ajahn Chah memiliki keunikan sendiri, dengan penekanan pada pentingnya komunitas dan pandangan benar sebagai bagian dari jalan menuju pembebasan. Inti ajaran beliau cukup sederhana: hidup berkesadaran, tak menggenggam apa pun, melepas, dan menerima segala sesuatu apa adanya.

Ajahn Chah adalah seorang yang istimewa dalam hal integritas, selera humor, dan kemanusiaannya. Demikian juga pengabdianya pada latihan spiritual dan pada “saat sekarang”, dan kemampuannya untuk menjalin kecocokan

dengan orang-orang dari berbagai latar belakang secara spontan, terus terang, dan penuh kegembiraan. Beliau mengajar dengan gaya sederhana tetapi mendalam, dengan penekanan pada latihan meditasi dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan bertambahnya murid-murid Ajahn Chah, cabang-cabang *vihàra* mulai didirikan. Cabang-cabang baru terus didirikan bahkan setelah Ajahn Chah meninggal pada tahun 1992. Saat ini ada lebih dari tiga ratus turunan *vihàra* Ajahn Chah tersebar di seluruh Thailand dan seantero dunia. Keadaan lingkungan yang berlainan mungkin menyebabkan kehidupan di *vihàra-vihàra* ini berlainan, tetapi semua *vihàra* memiliki kesamaan, yaitu kesederhanaan, pemusatan perhatian, dan disiplin ketat, yang mendukung dan mendorong penghuninya untuk menjalani hidup suci yang terfokus pada pengembangan moralitas, meditasi, dan kebijaksanaan.

Banyak di antara kita mengenal Ajahn Chah melalui murid-murid beliau yang telah memiliki reputasi internasional. Bila Anda terinspirasi oleh Ajahn Sumedho, Ajahn Amaro, atau Ajahn Brahm, bayangkan betapa mengagumkannya guru mereka, yang tak lain adalah Ajahn Chah.



Penerbit Dian Dharma



SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggaha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan buku atau media lainnya.

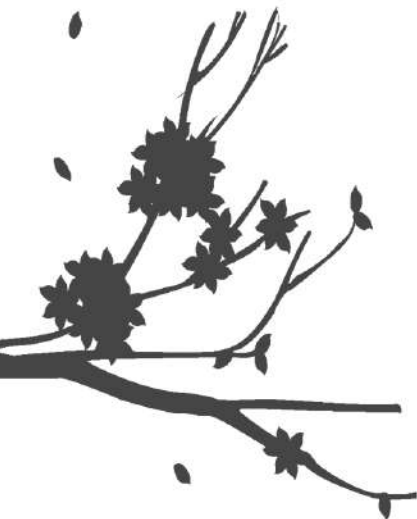
DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta 11510. Hp. 081 1150 4104
Telp. & Fax (021) 567 4104
Email: penerbit@diandharma.com

Profil



Setiap rupiah
yang Anda danakan
akan menjelma
menjadi pencerahan
bagi saudara-saudara kita
di pelosok
tanah air Indonesia

Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

* **Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,
Duri Kepa, Jakarta 11510

* **WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT*Nama*Alamat lengkap*Telepon*Email*Atas nama
(bila ingin diatasnamakan orang lain)*ya/tidak
(apakah ingin di kirimi buku?)

* **Email ke : penerbit@diandharma.com**

"Berdana Memperindah Batin."

AN IV, 236

FORMULIR DONATUR TETAP
(silakan difotokopi)

Tanggal : _____
Nama lengkap : _____
Alamat lengkap : _____

Rt _____ Rw _____
Provinsi _____
Kode Pos _____

Alamat email : _____
No. Telp. : _____
HP : _____
Dana : Rp. _____,-
Terbilang : _____
Diatasnamakan
untuk : _____

Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:
BCA KCP Cideng Barat
No. Rek. 3973019828
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia
Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda
(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (Foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa, Jakarta Barat 11510
Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923
WA. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119
Website: www.ekayana.or.id, Email: info@ekayana.or.id
www.facebook.com/ekayana.monastery
IG: @ekayanaarama, Youtube: ekayanabudhist

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum

Minggu, 08.00 – 09.30 (Mandarin)
Minggu, 17.00 – 19.00 (Pali)

Sangha Dana

Tiap minggu pertama setelah kebaktian minggu sore 17.00

Kebaktian Pemuda dan Umum

Minggu, 10.00 – 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja

Minggu, 08.30 – 10.00 (Pali)

Sekolah Minggu

Minggu, 08.30 – 10.00

Kebaktian Uposatha

Ce It dan Cap Go, 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore

Setiap hari, 16.00 – 17.00
(kecuali Ce It dan Cap Go, digabung Kebaktian Uposatha)

Dharma Class I

Minggu, 08.30 – 10.00

Dharma Class II

Minggu, 09.00 – 10.00

Latihan Meditasi

Kamis, 19.00 – 21.00 (Chan)
Jumat, 19.00 – 21.00 (Vipassana)

Kunjungan Kasih ke Rumah Sakit

setiap Sabtu pk. 09.30 – selesai



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
WA. 0812 1932 7388
Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayana.or.id
IG: ekayanaserpong, IG: koremwes,
IG: kopemwes, FB: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Baktisala Lt. 1

Sekolah Minggu (TK - SD)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Kelas Lt. 3

Kebaktian Remaja (SMP - SMA)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

Kebaktian Mandarin (Liam Keng)

Malam Ce It dan Cap Go,
pk. 19.00 – 20.30
Tempat: Baktisala Lt. 1

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00 – 21.00
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Latihan Tenis Meja

Senin dan Kamis,
pk. 18.00 – 22.00
Tempat: Ruang Makan Lt. Dasar

Latihan Paduan Suara

Minggu, pk. 12.00 – 14.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

Latihan Yoga

(dengan pendaftaran)

Senin dan Kamis, pk. 19.00 – 20.30
Rabu dan Jumat, pk. 09.30 – 11.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

Kungfu

Sabtu, pk. 08.00 – 10.00

