

Ajahn Munindo

# **A Gift of Well Being**

| Anugerah Kesejahteraan



Ajahn Munindo  
**A Gift of Well Being**  
| Anugerah Kesejahteraan

Suka, Duka, dan Pelepasan Kehidupan Duniawi  
dalam Jalan Buddha

**Kata Pengantar** | Kittisaro



Penerbit Dian**Dharma**

# **Anugerah Kesejahteraan**

Ajahn Munindo

Cetakan Pertama: Januari 2014  
x + 164 hlm; 14,5x21 cm

Disadur dari berbagai sumber oleh: Setiawan Pryana  
Penyunting: Purnamasari  
Lukisan Sampul Depan: Lili Tan - lilitan.com  
Lukisan Sampul Belakang: Van Gogh  
Tata Letak dan Sampul: ST Design dan Alfred Wijaya

Diterbitkan oleh:  
Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: admin@diandharma.org  
Fanpage: Dian Dharma Book Club

## **PENERBITAN DIAN DHARMA**

NMID : ID2020043491782

A01



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

Glosari

Kata Pengantar oleh Kittisaro

1 | Permasalahan Seputar Hati Nurani

2 | Sebuah Undangan untuk Percaya

3 | Boleh Menderita Kok, Terserah

4 | Penyerahan yang Tak Berarti

5 | Ritual Perpisahan

6 | Kita Memiliki Apa yang Kita Butuhkan



# Glosari

*Kata-kata berikut adalah kebanyakan dalam bahasa Pali, yaitu bahasa yang digunakan dalam kitab dan pujian Buddhis aliran Therawada (jika bukan bahasa Pali, maka bahasa asli dari kata tersebut dicantumkan). Ini semua adalah terjemahan singkat untuk referensi yang sederhana: bukan merupakan definisi yang lengkap atau detail. Tidak semua kata asing dalam khotbah dicantumkan dalam daftar berikut, karena banyak yang sudah dijelaskan pada saat itu. Catatan: kebanyakan 'tanda khusus' untuk ungkapan dalam bahasa Pali telah dihilangkan di sini dan dalam buku ini, karena beberapa orang tidak asing lagi dengan kaidah penyebutan khusus tersebut.*

- Ajahn: 'Guru'; sering digunakan untuk sebutan biksu senior di sebuah wihara.
- Anagarika : 'Orang yang tak berumah tangga'. Seseorang yang tinggal di wihara dan melaksanakan 8 sila. Juga merupakan sebutan bagi mereka yang sedang menjalani tahap awal pelatihan sebelum ditahbiskan menjadi biksu dalam sanggha.
- Anapanasati: Pelatihan meditasi kesadaran dengan bernapas.
- Anatta: Tidak khusus mengenai suatu diri pribadi, 'tanpa diri', tanpa rasa keindividuan; salah satu dari 3 karakteristik seluruh kehidupan yang terkondisi.
- Anicca: Tidak kekal, sementara, mempunyai sifat alami untuk muncul dan pergi; salah satu dari 3 karakteristik seluruh kehidupan yang terkondisi.
- Arahant: Makhluk yang telah tercerahkan, bebas dari seluruh kotoran batin.

Asalha Puja:	Perayaan yang dilakukan saat bulan purnama di bulan Juli untuk mengenang masa ketika Buddha mengkhotbahkan Ajaran pertamanya.
Ariya Sacca:	Kebenaran-Kebenaran Mulia/Mutlak/Ariya. Biasanya yang dimaksudkan adalah Empat Kesunyataan yang merupakan dasar dari seluruh ajaran Buddhis.
Brahmavihara:	Cinta kasih, karunia, kegembiraan empati, dan ketenangan hati.
Dukkha:	Yang tidak sempurna, tidak memuaskan, sulit ditanggung, tidak mudah; salah satu dari 3 karakteristik seluruh kehidupan yang terkondisi.
Karuna:	Kasih sayang, karunia.
Kalyanamitta:	Persahabatan yang baik, spiritual.
Magga:	Jalur, Jalan.
Metta:	Cinta kasih.
Mudita:	Kegembiraan empati. Kebahagiaan atas keberuntungan orang lain.
Nibbana:	Kebebasan dari segala kemelekatan. Pencerahan. (Dalam bahasa Sansekerta : Nirvana).
Panna:	Kebijaksanaan yang diskriminatif.
Samadhi:	Konsentrasi atau kesatuan pikiran.
Samana:	Seseorang yang telah memasuki kehidupan kebiksuhan.
Samanera:	Seorang biksu pemula Buddhis.
Samsara:	Kehidupan yang belum tercerahkan dan tidak memuaskan.
Sati:	Kesadaran.
Sila:	Nilai moral.
Siladhara:	Biksuni yang melaksanakan 10 sila.
Upasaka/Upasika:	Umat awam Buddhis baik lelaki maupun perempuan.



Upasampada: Perayaan penahbisan biksu ke dalam sanggha.  
Uppekkha: Ketenangan hati.  
Vinaya: Disiplin kebiaraan Buddhis, atau koleksi Kitab Hukum Buddhis dan Ulasan-ulasan.  
Vipassana: Meditasi perenungan/pandangan ke dalam, yang berbeda dengan ketenangan mental samatha.  
Wat: Wihara Buddhis.



# Kata Pengantar

*Oleh Kittisaro*

Saya merasa sangat tersanjung dan gembira dapat menulis bagian pendahuluan untuk buku yang sangat berharga ini, yang berjudul *Anugerah Kesejahteraan*. Saya telah mengenal Ajahn Munindo selama hampir 22 tahun. Kami bertemu di daerah Timur Laut Thailand di Wat Nanachat, sebuah wihara di hutan yang didirikan bagi orang-orang Barat yang mengikuti ajaran-ajaran guru meditasi terkenal, Yang Arya Ajahn Chah. Ketika saya tiba di sana, saya melihat suatu kelompok kecil yang terdiri dari para biksu Buddhis yang penuh dedikasi sedang melatih Jalan Kesadaran di bawah petunjuk Ajahn Sumedho, siswa ‘bule’ senior Ajahn Chah.

Ketika pertama kali bertemu Munindo dia kelihatannya begitu kurus. Saya tersentuh oleh kesediaannya menanggung kesulitan yang begitu hebatnya demi memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai ‘bagaimana hal-hal itu’. Antusiasnya dalam melakukan perenungan dan potensinya yang hebat untuk memperoleh transformasi dalam dirinya membantu membakar aspirasi dan komitmen saya untuk terus bersemangat menanamkan Jalan tersebut. Walau jika dipikir-pikir lagi, saya juga yakin bahwa saya tersentuh oleh keramahannya dan kemampuannya untuk berempati di tengah perjuangannya yang sulit. Dalam waktu singkat, saya juga memasuki pelatihan, dan sebagai biksu junior, pada akhirnya kami menjadi teman baik.

Ada banyak tantangan dalam beradaptasi menjalankan kehidupan yang keras sebagai biksu petapa di hutan. Kami makan satu kali sehari, sering hanya berupa makanan yang kasar dan pedas. Jadwal yang ketat seperti bangun setiap pagi pada jam 3, kegiatan ber-*pindapatta*

dengan bertelanjang kaki ke dalam kampung-kampung di sekitar, telapak kaki yang pecah dan sensitif yang sering kami alami sebagai akibatnya, sesi meditasi sepanjang malam yang dilakukan tiap minggu, diare dan demam serta berbagai infeksi tropis, panas, lembab, duduk bertapa di lantai yang kasar selama berjam-jam yang bagaikan tak berakhir, lutut-lutut yang menderita yang tak terbiasa akan kebiasaan baru ini (kedua lutut Munindo sampai harus dioperasi di Thailand), serangga-serangga hutan yang selalu hadir untuk menggigit atau menguasai pondok kami, semua kondisi ini dan sejumlah kesulitan baru lainnya merupakan penderitaan fisik. Belajar hidup dalam komunitas dengan berbagai sifat dalam disiplin wihara yang ketat tidaklah mudah. Pikiran manusia mampu memberontak dalam berbagai cara yang tak terduga dan tak kenal takut, dan percayalah, hal itu benar-benar terjadi.

Orang mungkin secara alami bertanya mengapa ada orang yang mau berkuat dengan cara hidup yang terlihat asing dan tidak nyaman ini, jauh dari rumah dan segalanya yang familiar. Di tengah-tengah apa yang terlihat seperti hal yang gila dan bagaikan neraka ini, muncul banyak momen kegembiraan, suatu ikatan persahabatan spiritual yang kuat dengan sesama teman pencari tujuan hidup, dan suatu rasa percaya yang mendalam akan nilai hidup sederhana, sepenuh hati, dengan penuh kesadaran. Untuk beberapa lama, pada hari-hari awal tersebut Ajahn Munindo dan saya bertanggung jawab untuk membunyikan gong pagi, dan kami kemudian tidur di dalam aula meditasi agar dekat dengan gong tersebut. Di malam hari yang larut kami mempunyai banyak kesempatan untuk berbagi harapan dan kekecewaan, suka cita dan putus asa dalam perjuangan kami. Buddha suatu ketika berkata persahabatan yang sehat adalah Kehidupan Suci yang sebenarnya, dan saya menghargai sampai sekarang, besarnya nilai seorang teman baik untuk membantu mengingatkan kita akan potensi untuk mengenali anugerah sejati.

Izinkanlah saya menganjurkan kepada Anda, pembaca, untuk mengingat bahwa ini sebenarnya bukanlah buku yang sengaja ditulis. Ini adalah suatu kumpulan khotbah. Sambil membaca, biarkanlah diri Anda membuka dan mendengar ungkapan-ungkapan, cerita-cerita kehidupan, situasi-situasi, berbagai referensi kitab suci, serta kesunyian yang dihasilkan. Ini benar-benar merupakan gaya mengajar Ajahn Chah. Ajahn Munindo mengikutinya dalam tradisi induksi yang indah ini. Sambil mendengarkan, tidaklah penting untuk mengingat atau mengerti segalanya. Biarkanlah diri kita tersentuh, mendengarkan kata-kata dan kesunyian yang menyelinginya secara mendalam. Tetaplah membaca dan mendengarkan.

Dengan mendengarkan khotbah-khotbah ini saya merasakan banyak momen kesadaran bergetar dalam hati saya, menguatkan sensasi akan kemudahan yang tak lekang waktu dan saya tahu bahwa inilah inti kesadaran. Ada banyak harta karun di sini. Ajahn Munindo terutama memperkenalkan kita pada sumber-sumber tak terbatas akan dunia dalam diri kita melalui perenungan. Beliau mengingatkan kita bahwa dengan tidak pernah menemukan orang yang mempercayai diri sendiri secara sepenuhnya, kita dapat menjadi lumpuh. Kita kemudian secara keliru mencari rasa aman pada berbagai hal yang cenderung dikondisikan oleh pikiran kita. Kita sering menganggapnya sebagai proses penghakiman yang kuat, obsesi penghancuran yang dalam dengan ‘usaha untuk memperbaikinya’, dan hal ini merampas diri kita dari usaha untuk benar-benar menghargai apakah hal itu sebenarnya. Ini sangatlah kontras dengan apa yang kita sebut Jalan spiritual untuk menemukan kesejahteraan dan identitas dalam kesadaran itu sendiri.

Bertemu seseorang seperti Ajahn Chah yang sepenuhnya merasa nyaman dengan dunia ini, menimbulkan suatu hal dalam diri orang yang berjumpa dengannya, memperkenalkan kita pada kemungkinan

adanya kesejahteraan dalam hati kita sendiri. Ajahn Munindo secara mendalam mengamati bahwa kita mendambakan untuk “masuk ke dalam tempat dalam diri kita yang secara jujur percaya dan dapat dipercaya” ini. Setelah menerima hadiah indah dari guru kami, beliau sekarang merayakan hak istimewanya dengan memberikannya melalui dirinya sendiri.

Saya ingat suatu saat 20 tahun yang lalu ketika saya merasa sangat depresi dan putus asa, dan saya menemui Ajahn Chah. Latihan meditasi saya bagaikan suatu kegagalan total. Saya menderita sakit, lemah, dipenuhi segala keinginan yang bermacam-macam dan berbagai keraguan. Ajahn Chah berkata bahwa saya mengingatkannya pada seekor keledai yang terpesona oleh suara indah yang dihasilkan oleh kumbang-kumbang. Sang keledai juga ingin menghasilkan musik yang indah, karena itu dia rajin mempelajari kebiasaan para kumbang tersebut. Sang keledai melihat bahwa mereka memakan embun. Dengan bersemangat, setelah menemukan rahasia itu sang keledai mulai menjilati embun sampai ratusan butir. Setelah bekerja selama beberapa saat menjilati embun yang tak terhitung jumlahnya, keledai itu berpikir bahwa dia dapat menghasilkan musik yang sesungguhnya sekarang. Kemudian dia membuka mulutnya, menarik napas dalam-dalam – untuk mempersiapkan hasil yang indah – dan keluarlah suaranya itu.

Ya, kita tahu apa yang terjadi. Keledai malang itu menjadi sangat putus asa. Secara buta, mau tidak mau, kita kehilangan perubahan ajaib dalam diri kita mengenai kealamian tubuh/pikiran, sama seperti hal itu. Ajaran-ajaran yang ditampilkan di sini secara cerdas mendorong kita untuk mempercayai suara kita sendiri, untuk mendengarkan dan belajar untuk menghargai suara kita sendiri. Ajaran-ajaran tersebut mengundang kita untuk dengan penuh kasih berjuang, dalam suka dan duka, dengan suatu kesadaran yang tanpa prasangka. Transformasi yang mengikutinya adalah suatu misteri.

“Kita telah mengetahui bahwa kita menderita, tetapi menganggap hal itu adalah sesuatu yang melawan kita. Ketika pandangan untuk berjuang mulai meresap, kehidupan kita secara penuh berubah dan segala frustrasi pun berubah wujud. Mereka bukan lagi merupakan musuh yang harus dikalahkan; mereka merupakan pintu masuk ke dalam Jalan Tua tersebut.”

Semoga Anda menikmati buku ini dan menemukan harta dalam hati Anda sendiri.

Kittisaro  
Januari 1998

Pusat Retret Buddhis  
Ixopo  
Kwa-Zulu Natal  
Afrika Selatan





# **Permasalahan Seputar Hati Nurani**

# Permasalahan Seputar Hati Nurani

*Berdasarkan sebuah khotbah yang diberikan di Universitas Edinburgh, Oktober 1996.*

*Apa yang kita sebut sebagai permasalahan seputar hati nurani adalah permasalahan yang sebenarnya; permasalahan yang bersifat universal dan personal. Kita dapat belajar mengenai permasalahan ini dengan mendengarkan ajaran-ajaran kuno dan kita juga dapat belajar dengan mendengarkan diri kita sendiri. Saya menganjurkan agar kedua hal ini berjalan bersama-sama.*

Terima kasih atas beberapa menit yang telah kita habiskan untuk menenangkan diri bersama-sama. Saya sangat senang kita memperoleh kesempatan bertemu ini dan saya bahagia kita dapat memulai pertemuan kita dalam kesunyian. Ketika saya berada dalam situasi yang tak familiar dengan orang-orang yang tidak saya kenal, sangatlah membantu untuk dapat merasakan selama beberapa saat, di mana saya sekarang, untuk mengakui bahwa kita semua juga ada di sini, dan secara umum untuk menyadari bahwa kita semua bersama-sama berada di ruangan ini.

Malam ini, saya berharap dapat memberikan suatu gambaran yang sangat praktis mengenai aspek-aspek penting sehubungan dengan Jalan Buddhis. Namun sayangnya, banyak dari apa yang dianggap sebagai agama berakhir dengan hanya diterapkan pada sebagian kecil dari kehidupan kita. Namun, contoh Buddha dan mereka yang telah mengikuti Jalan tersebut menunjukkan bahwa aspek-aspek penting dari ajaran ini diterapkan dalam cara-cara yang praktis dalam keseluruhan hidup kita.

Saya ingin memulai dengan mengakui bahwa sering kita tidak menyadari bahwa ada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup. Cara kita hidup kadang menyebabkan kita lupa apa yang sebenarnya yang kita pedulikan. Jadi apakah hal-hal yang sering kita perhatikan dari waktu ke waktu? Ini adalah pertanyaan yang ingin saya tanyakan.

Apa yang paling penting dan yang benar-benar patut menjadi perhatian kita? Ketika ada banyak jenis masalah kehidupan dan banyak orang memberitahu kita apa yang mereka anggap sungguh-sungguh penting, saya rasa kita perlu berusaha menemukan sendiri secara pasti apa yang benar-benar penting. Petunjuk yang diberikan dalam Ajaran Buddha mendukung jenis pencarian ini.

Mungkin mengherankan untuk mendengar bahwa Jalan yang menuju ke pembebasan bagi makhluk hidup yang dikenal sebagai Buddha muncul sebagai hasil dari kegagalan dan kekecewaan kehidupan pribadi, mungkin tidak jauh berbeda dari apa yang kebanyakan kita alami. Pencarian-pencarianNya berhubungan dengan kebenaran. Mirip dengan konteks di mana kita hidup – di mana ada suatu perkembangan yang besar mengenai ide-ide, pendapat, dan pandangan mengenai apa itu agama? Apa itu kebenaran? Atau seperti yang saya sampaikan dengan istilah yang saya sukai, tentang apakah hal yang benar-benar penting.

Ketika saya memimpin acara retreat meditasi, saya mula-mula meminta agar orang-orang memasuki perenungan, membayangkan bahwa mereka sedang mendekati ajal hidup mereka. Saya meminta mereka menganggap bahwa seseorang yang sangat mereka sayangi datang mendekati mereka dan berkata: “Ada begitu banyak hal dalam hidup yang kelihatannya penting; sekarang engkau telah menjalani hidupmu, dapatkah engkau memberitahu aku apa yang benar-benar penting,

lebih dari apa pun?” tujuan memperkenalkan pertanyaan ini bukan agar kita menemukan sebuah jawaban yang benar, atau mengingat sesuatu yang telah kita baca di dalam kitab suci, tetapi lebih untuk menuntun kita ke suatu tempat di mana ada suatu perasaan akan hal-hal yang benar-benar penting. Saya anjurkan agar kita memiliki suatu dimensi dalam diri kita yang telah mengetahui bahwa ada beberapa hal yang benar-benar sangat penting. Dimensi ini adalah suatu tempat yang dituntun oleh agama kita dan yang dapat ditunjukkan oleh teman-teman baik kita.

Dalam tradisi Buddhis ada tiga hal yang dikatakan sangat penting. Kita dapat menyebut mereka sebagai ‘permasalahan seputar hati nurani’, karena dikatakan terdiri dari “Hati Nurani Buddha”. Pertama adalah kebijaksanaan, kedua kasih sayang, dan ketiga kesucian. Dari sudut pandang Buddhis, kualitas-kualitas ini benar-benar penting dan patut mendapatkan perhatian kita. Pertama-tama saya ingin berbicara mengenai kualitas dari kebijaksanaan dan kasih sayang, dan kemudian mempertimbangkan bagaimana perenungan lebih lanjut mengenai kesucian dapat membantu kita untuk menjelaskan dua kualitas yang lain.

### **Kebijaksanaan** | *Fungsi Kebijaksanaan*

Jika demikian, apa itu kebijaksanaan? Suatu kata yang mungkin menarik perhatian kita karena berhubungan dengan pikiran kita, di mana kita suka menghabiskan waktu, yang mana kita merasa nyaman. Kita telah diajarkan di sekolah bahwa kita mendapat nilai baik dengan mengetahui bagaimana menjadi cerdas dalam maju ke atas sana. Kegesitan mental dapat menyebabkan kita memperoleh banyak nilai, sehingga mungkin kita berpikir bahwa kebijaksanaan adalah sebuah cara yang tidak nyata untuk menjadi yang teratas. Itu adalah satu cara untuk mendekati kebijaksanaan. Tetapi sebenarnya apakah

kebijaksanaan itu? Kebijakan adalah sesuatu yang kita hargai. Apakah yang kita hargai? Dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan ini saya menganjurkan kita memulainya dengan bertanya, bagaimana kebijaksanaan berfungsi?

Pertama-tama, saya ingin berkata bahwa kebijaksanaan berfungsi dengan melihat melampaui wujud hal-hal yang tampak. Dalam Jalan Buddhis, kebijaksanaan adalah suatu hal sehubungan dengan pandangan ke dalam, suatu perenungan mengenai segala sesuatu. Dalam doa harian di wihara kita, kita membaca beberapa bait mengenai kualitas Buddha, dan satu dari kata-kata yang kita gunakan (dalam bahasa Pali) adalah *lokavidu*. *Loka* berarti 'dunia' dan *vidu* berarti 'melihat menembus'. Biasanya diterjemahkan sebagai 'yang mengetahui segala dunia', tetapi sebenarnya tidak demikian. Kata 'dunia' di sini, bukan berarti planet ini. Dalam pengertian Buddhis sehubungan dengan 'dunia', yang terpenting adalah dunia di dalam/internal, dunia psikologi, dunia yang kita dirikan di dalam pikiran kita, dunia subjektif di mana kita hidup.

Jadi satu hal yang dapat kita katakan mengenai kebijaksanaan adalah bahwa hal itu termasuk melihat hingga tembus berkaitan dengan wujud atau hal-hal yang tampak di dunia ini, yang mana telah kita ciptakan dalam pikiran kita, bagaimanakah sebenarnya hal-hal tersebut? Saya berkata bahwa inilah yang paling penting. Karena kita sangat mudah dikelabui oleh kenyataan yang tampak. Beberapa situasi sehari-hari dapat memberikan pengertian akan kebenaran. Kehidupan Buddha sendiri merupakan suatu contoh yang sangat kuat mengenai hal ini.

Kitab-kitab tradisional menceritakan suatu cerita di mana sampai umur 29 tahun Bodhisatwa (calon Buddha) dilindungi oleh ayahnya dan dicegah melihat apa saja yang tidak menyenangkan. Pangeran Sidharta,

demikian dia dikenal, pada saat itu hidup terpisah dari kenyataan hidup yang lebih keras, di tengah kekayaan dan keistimewaan dengan sumber-sumber kesenangan tak terbatas. Dengan beberapa istana, sebuah keluarga yang penuh cinta, pakaian-pakaian indah, keahlian di bidang seni dan penghargaan akan keindahan, diharapkan bahwa dia dapat tetap merasa puas dengan kehidupan kerajaannya dan dapat benar-benar mengikuti jejak ayahnya untuk bertahta. Tetapi ketika pangeran menginjak umur 30 tahun, suatu hal terjadi; untuk pertama kalinya dia bertemu muka dengan sisi lain dari kehidupan manusia yang menyedihkan. Dalam satu dari perjalanannya di luar lingkungan istana dia melihat seorang lelaki tua yang lumpuh. Dan pada kesempatan-kesempatan berikutnya dia melihat orang yang sakit dan kemudian orang yang sudah mati.

Di dunia kita sekarang, dengan hubungan yang diciptakan oleh jaringan dan komunikasi yang instan, adalah sulit dibayangkan merasa terpisah dalam dunia yang saling terkoneksi. Karena banyak makhluk hidup tidak memandang realitas sesuai dengan kenyataan yang ada. Keterkejutan akan kesadaran itulah yang menyebabkan Buddha kemudian mengatakan bahwa ketika seseorang naif, melihat orang lain yang tua, sakit, atau mati, dia terkejut, terhina, dan jijik karena dia telah lupa bahwa dirinya juga termasuk di dalamnya, tanpa terkecuali.

Kesadaran mengenai penderitaan yang tak terhindarkan dalam kehidupan manusia tersebut menimbulkan pertanyaan-pertanyaan dalam diri pangeran muda, seperti yang terjadi dalam diri kita selama beberapa saat – pertanyaan-pertanyaan seperti, "Apa peduliku? Apa artinya semua ini jika aku juga pada akhirnya hanya akan menjadi sakit, tua, dan mati?" karena tidak menemukan pertanyaan bagi dirinya sendiri, calon Buddha kehilangan pandangan dan menyerah dalam keputus-asaan.

Cerita berlanjut; suatu hari dia juga melihat seorang petapa, seorang biksu atau pencari kebenaran, seseorang yang mengenakan sebuah jubah kuning, pakaian petapa India kuno. Ketika pangeran bertanya kepada pengawalinya, “Siapa ini? Apakah yang diinginkannya?” pengawalinya menjawab, ”Orang ini dalam keadaan yang sama denganmu. Dia terilusi dengan kehidupan dan dia tidak dapat menemukan jawaban akan seluruh pertanyaannya. Tetapi karena dia tidak dapat menemukan jawaban dari dunia luar di sekitarnya, dia telah mendedikasikan dirinya sendiri untuk mencarinya di dalam diri.”

Contoh dari orang berjubah kuning tadi sangat mengesankan pangeran yang tidak bahagia itu. Dan saat itulah dia melakukan tindakan yang disebut ‘bergerak maju’ yang dikenal sebagai Pelepasan Besar. Dia meninggalkan istananya, harta bendanya, dan keluarganya, untuk memulai pencarian kebenaran. Seluruh pengalaman akan penderitaan telah menimbulkan intuisi dalam dirinya bahwa mungkin akan ada sesuatu yang lebih dari apa yang ditampilkan segalanya. Dengan antusias dia lalu memulai pencariannya sendiri, akan suatu Jalan yang menuju ke pelepasan rasa frustrasi dan putus asa.

Kita dapat berbicara mengenai apa yang kemudian muncul dalam dirinya sebagai petunjuk atau intuisi kebijaksanaan. Itulah yang merupakan bagian penting dari cerita ini. Ini adalah lebih daripada suatu kesimpulan intelektual yang telah dicapainya. Ketika dia meninggalkan kehidupan duniawi seperti yang telah dialaminya, baik pikiran maupun hatinya turut terlibat, untuk menuju ke suatu Jalan yang lebih dalam.

Sehingga dia berkelana dan belajar pada guru-guru besar di masa itu. Dia menjadi seorang siswa yang hebat dalam mempelajari apa yang mereka ajarkan. Walaupun sudah berusaha sendiri ataupun dengan

guru-gurunya, dia tidak menemukan apa yang dicarinya. Tidak ada pelepasan dari penderitaan.

Melalui latihan-latihan dengan cara bertapa, sedikit makan dan puasa yang sangat berlebihan, dia mengalami kekurangan gizi dan begitu lemah sehingga akhirnya dia tiba pada suatu pandangan bahwa “Jalan dari latihan ini juga tidak seimbang”. Sekali lagi dia tertarik pada intuisinya akan kebijaksanaan, kali ini muncul dari ketergantungan pada orang lain, pada segala guru atau teknik. Dia sebenarnya telah mulai meninggalkan Jalan kenikmatan kesenangan sensual dan pencarian keinginan; dan kemudian dia telah mencoba melakukan penolakan terhadap kesenangan dan penyiksaan diri, sehingga kali ini, situasi itu harus disingkirkan. Intuisi serta keinginan menuju kebijaksanaan membawanya kepada ada yang dapat dikenalnya dan kemudian dikenal sebagai Jalan Tengah.

### **Menumbuhkan Kebijaksanaan**

Saya beranggapan bahwa kebijaksanaan adalah kemampuan untuk melihat dengan jelas, untuk melihat hingga tembus ke wujud benda-benda yang tampak menjadi suatu kenyataan yang ada di luar batas pendapat subjektif. Ini adalah fungsi kebijaksanaan. Dan kebijaksanaan ini dapat ditumbuhkan dengan merenungkan kebenaran-kebenaran yang diajarkan kepada kita dalam Ajaran Buddha. Salah satu dari hal-hal yang diajarkan oleh Buddha adalah bahwa ada banyak ‘kebenaran’ yang, jika direnungkan, sebenarnya tidak akan membawa kita untuk menyadari apa yang kita cari. Ini adalah salah satu masalah agama: bahwa ada segala macam bentuk ide yang hebat yang dapat kita perhatikan dalam alam manusia ini, tetapi hanya ada sejumlah kecil yang perlu kita perhatikan jika kita akan melepaskan ikatan yang disebabkan oleh pandangan kita yang salah. Yang sedikit inilah apa yang dalam agama Buddha kita sebut Dharma: Ajaran yang menuntun ke kesadaran akan apa yang kita cari.



Sekali waktu ketika Buddha berada di dalam hutan bersama beberapa orang siswanya, mereka memberikan pendapat mengenai perkembangan yang cepat dan luas akan hal-hal yang mungkin dimengerti seseorang. Buddha menginstruksikan: "Engkau harus sangat disiplin mengenai seluruh hal ini. Engkau harus memperhatikan hal-hal yang baik." Kemudian Beliau mengambil seikat daun-daunan dari tanah di hutan tersebut dan berkata, "Katakanlah padaKu, manakah yang lebih banyak, seluruh daun-daunan di hutan ini? atau sekumpulan dedaunan di tanganKu ini?" tentu saja siswa menjawab, "Sejumput dedaunan sangatlah lebih sedikit dan dedaunan di seluruh pepohonan adalah yang lebih banyak." Buddha melanjutkan perkataannya, "Jadi, demikianlah dengan kebenaran kehidupan. Mereka lebih dari apa yang telah Aku pikirkan, tetapi apa yang telah Kuajarkan kepadamu adalah apa yang perlu engkau perhatikan jika engkau ingin tiba pada apa yang benar-benar berharga."

Secara singkat, marilah kita ambil contoh yang umum mengenai satu dari kebenaran-kebenaran dasar yang di luar pendapat, dan apa yang patut diperhatikan. Segalanya yang terkondisi, terprogram, dilahirkan, dibuat atau dikonstruksikan akan hancur atau mati. Apa yang muncul akan lenyap, tidak stabil. Ini diberikan sebagai ajaran, sebuah ajaran kebijaksanaan, sebagai sebuah dorongan untuk direnungkan. Seorang guru berkata, "Berhentilah dan renungkanlah ketidakkekalan." Engkau berhenti, melihat sekitar dan engkau dapat melihat bahwa segala hal adalah tidak kekal secara fisik, secara impermanen hadir dalam diri. Persepsi dari ketidakkekalan dapat mendorong penyelidikan yang berarti akan pengalaman kita sendiri, dan ini adalah salah satu Jalan untuk menanamkan kebijaksanaan.

### **Belajar untuk Melatih Perhatian**

Aspek lain dari pelatihan kita adalah disiplin perhatian. Ini berarti melepaskan perkembangan pikiran, godaan untuk mengikuti

apa saja yang mungkin datang ke pikiran. Jika kita tertarik untuk tiba pada kebijaksanaan mengenai permasalahan hati nurani ini, menembus wujud hal-hal yang tampak sampai ke dalam keadaan yang sebenarnya, maka dibutuhkan ketepatan penerapan perhatian. Pelatihan kebijaksanaan kita mencakup perenungan ketidak-kekalan, tetapi juga melibatkan hubungan langsung dengan kemampuan kita untuk mengikutinya. Ide bahwa perhatian adalah sesuatu yang dapat kita latih adalah ajaran yang mendasar sekaligus penting. Hal ini diketahui seluruh agama kuno di dunia, bahwa kita dapat melatih konsentrasi pikiran. Ini sama dengan berkonsentrasi terhadap cahaya; cahaya sehari-hari ada gunanya, tetapi jika kita konsentrasikan, akan dihasilkan sinar laser, yang berguna untuk hal-hal lain. Segala jenis perhatian yang umum atau beragam adalah sama seperti berbelanja atau membaca sebuah buku, tetapi jika kita menembus perwujudan hal-hal yang tampak, kita perlu memfokuskan perhatian.

Kadang-kadang kita bertemu keadaan yang memberatkan dalam hati dan tahu bahwa kita harus memasukinya. Jalan menuju ke hal yang sebenarnya – tidak hanya untuk spekulasi belaka, tetapi untuk perwujudan – kita harus melatih perhatian yang terampil dan fokus. Mempelajari keahlian ini adalah suatu bagian meditasi yang penting. Jika kita bekerja hanya dengan kualitas perhatian satu hari, tak heran bahwa kita tidak mengerti banyak mengenai kehidupan. Seperti memiliki senter yang baterainya lemah – tak heran kita tidak dapat melihat Jalan. Jika kita mempunyai baterai yang bagus, kita dapat melihat lebih jelas – sama halnya seperti kualitas perhatian yang dimaksud di atas.

Saya teringat pada suatu waktu ketika berjalan bersama seorang teman, dari satu wihara di Northumberland melalui Perbukitan Cheviot menuju Coldstream, sambil mengharapkan sinar matahari dan perjalanan yang menyenangkan. Tetapi cuaca sangat buruk,

perjalanan sangat penuh lumpur, kaos kaki dan sepatu saya basah, dan yang saya inginkan hanyalah untuk tiba secepat mungkin. Saya menjadi semakin intens berfokus pada aktivitas berjalan.

Mendekati akhir, ketika kami mendekati jembatan yang menghubungkan Inggris dan Skotlandia, saya terpaku pada sesuatu di trotoar: sebuah bunga dandelion muncul menembusnya. Biasanya, saya tidak akan pernah memperhatikannya, tetapi karena perhatian saya sepertinya tidak ada pada saat itu, bunga dandelion itu seakan melompat mencari perhatian. Saya berpikir, “Bagaimana dandelion dapat menembus jembatan ini? Bunga dandelion sangatlah kecil.” Hal ini sangat menyentuh saya, jika saja bunga itu dapat berpikir ketika sedang berada di bawah aspal, mungkin bunga itu akan berpikir, “Tuhanku, hal ini tidaklah mungkin, terlalu gelap dan keras untuk ditembus!” karena itulah sepertinya sifat alami dari segala hal.

Namun demikian, untungnya si dandelion tidak berpikir seperti itu. Begitulah sifat alami bunga dandelion, menembus melalui kesulitan dan untuk berbunga. Itulah bunga dandelion. Seperti juga hati manusia. Bahkan ketika sifat sebenarnya terlihat sangat hitam dan tebal sehingga tampaknya tidak dapat ditembus, dan jika kemudian tidak tertangkap pikiran kita, hati kita akan mencari Jalan untuk melaluinya.

Kebijaksanaan – penglihatan yang jernih – dan pelopornya, kepercayaan – intuisi menuju kebijaksanaan – adalah apa yang memungkinkan kita untuk tetap tinggal dengan kehidupan dan menyesuaikan diri sesuai sifat alami kita, yaitu menembus melampaui sifat alami hal-hal yang jelas menunjukkan sifat yang sebenarnya.

## Kasih Sayang | Suatu Cara untuk ‘Merasakannya’

Seperti halnya kebijaksanaan, dipandang dari satu sudut, kasih sayang hanyalah suatu kata juga. Beberapa orang menjunjungnya tinggi-tinggi dan menyatakan kekuasaannya di bidang tersebut. Tetapi tak seorang pun memiliki kasih sayang. Kita dapat berbicara banyak mengenai kasih sayang, namun pengertian mengenai konsep tersebut sesungguhnya tidak jauh. Konsep-konsep sendiri tidak memenuhi kebutuhan kita yang sesungguhnya. Kita perlu mengetahui kualitas kasih sayang ini untuk diri kita sendiri, tidak hanya tahu dan menganggap kita sudah tahu karena kita dapat berbicara mengenai hal tersebut. Buddha sendiri berkata mengenai seluruh ajaran yang diberikannya: “Aku hanya dapat menunjukkan Jalan. Aku tidak dapat mencerahkanmu. Aku tidak dapat memberikannya kepadamu.” Saya yakin beliau juga akan berkata: “Aku ingin sekali melakukannya tetapi Aku tidak bisa.” Karena itu mengenai kasih sayang, marilah kita secara praktis mempertimbangkan dan melihat apakah kita dapat benar-benar memahaminya sendiri.

Sehubungan dengan hal ini, penting bagi kita untuk *merasakan* apa yang dituju – kita perlu merasakan bagaimana rasa kasih sayang itu berfungsi. Kita dapat melihat asal kata kasih sayang (*compassion*) tersebut dalam bahasa Latin untuk memperoleh petunjuk: *passion* berarti ‘perasaan’, *com* berarti ‘dengan’, sehingga ‘*compassion*’ (kasih sayang) berarti ‘merasakan dengan’. *Compassion* (kasih sayang) berarti merasakan dengan hidup, terutama perasaan terhadap penderitaan. “Jika engkau ingin tahu apa itu kasih sayang,” Buddha berkata, “yah, engkau lihat apa yang ada di mata seorang ibu ketika anaknya sakit.” Hasil pengamatan kita akan berkata, “Semoga engkau bebas dari penderitaan.” Kasih sayang adalah rasa empati dalam suatu hubungan yang disebabkan adanya penderitaan. Hal ini berarti merasakan penderitaan orang lain, tanpa adanya rasa penilaian pribadi, tanpa ada yang membatasi.

Dari satu sudut pandang, kemampuan untuk menilai adalah salah satu aspek kecerdasan. Tetapi sangat disayangkan, ketika kita menilai dengan sembrono, kasih sayang terlupakan, dan dengan demikian kita menutup tirai. “Aku tidak ingin merasakan apa yang engkau rasakan, jadi aku akan menilainya. Engkau bersalah karena menderita.” Ketika ada penilaian semacam ini, hubungan empati tidak mungkin tercipta, apa yang tersisa dari kasih sayang hanyalah kata itu sendiri.

### **Kecerdasan Gabungan**

Fungsi dari kasih sayang adalah untuk merasakan penderitaan makhluk hidup dan penting kita ketahui bagaimana dan kebijaksanaan berjalan bersama. Kebijaksanaan berarti melihat melampaui, dan dengan kebijaksanaan ini ada suatu rasa hormat/menghargai dan kecerdasan diskriminatif (yang membedakan) – kapasitas untuk mengenali dan menganalisa dan membandingkan. Di lain pihak, dengan kasih sayang, seorang ibu tidak perlu menganalisa penderitaan anaknya. Dia menanggapi. Analisa bukanlah inti dari kasih sayang.

Apakah sifat kasih sayang itu? Yaitu suatu perasaan menghargai keadaan orang lain, dengan suatu kecerdasan yang berbeda dari kebijaksanaan. Perasaan ini memiliki suatu suara yang berbeda dan khusus: inilah yang disebut kecerdasan gabungan. Kadang-kadang kasih sayang tidak memahami apa pun arti dirinya. Karena itu bukanlah fungsinya, itu adalah fungsi kebijaksanaan. Kasih sayang tidak harus mengerti. Kasih sayang merasakan, memeluk, dan menerima situasi. Kita pemeluk agama Buddha dari barat sangat hebat dalam membuat konsep mengenai segala hal. Mungkin beberapa dari Anda telah menderita ketidak-beruntungan yang telah kualami, dan bahkan mungkin telah melakukan kesalahan yang sama dengan yang telah kulakukan.

Ketika seseorang yang sedang dalam penderitaan mendatangi kita, yang terpenting adalah bahwa mereka tahu mereka diterima. Mereka tidak ingin kita memberitahu mereka betapa kita mengerti permasalahan mereka, berbicara mengenai *anicca* (ketidak-kekalan), atau hal lainnya. Memberikan presentasi yang dianggap mengesankan mengenai *paticca-samuppada* (ajaran mengenai hukum saling ketergantungan) mungkin bukanlah yang diinginkan. Jika kita hanya muncul dengan suatu pemahaman yang pintar mengenai penderitaan seseorang, sangat diragukan mereka akan merasa seolah kita telah memberikan mereka sesuatu. Kita belum bertemu orang itu pada tingkat yang berarti. Memang bertemu pada tingkat tertentu adalah apa yang dapat ditawarkan agama kepada kita: jika kita tidak dapat meningkatkan kemampuan untuk menerima penderitaan kita sendiri dan orang lain, maka apa sebenarnya inti agama kita?

Marilah kita coba mencari penjelasan mengenai fungsi-fungsi khusus dari kebijaksanaan dan kasih sayang. Sangat penting untuk menyadari bahwa ada suatu bentuk yang dalam mengenai kecerdasan yang dihubungkan dengan kemampuan untuk menerima dan berempati terhadap penderitaan makhluk hidup. Kesadaran ini dapat membuat kita memperhatikan baik manfaat dan keterbatasan dari pengertian yang diskriminatif, yang untuk kebanyakan dari kita adalah merupakan bentuk pengertian yang lebih familiar.

Saya ragu untuk menggunakan ini sebagai ilustrasi karena hal ini sangatlah menyakitkan, tetapi saya mendengar seorang pemimpin Gereja Kristen di Skotlandia berbicara di radio tak lama setelah pembunuhan masal Dunblane. Pewawancara itu bertanya: “Bagaimana Anda menjelaskan pembunuhan masal ini? Anda adalah pemimpin agama dan banyak orang yang merasa membutuhkan suatu penjelasan.” Kita semua menderita karena harapan yang menyakitkan akan penjelasan – ini adalah satu dari kecenderungan kita yang

paling cepat. Tetapi orang yang ditanya menjawab dengan dalam: “Mencoba menjelaskan kejadian ini bukanlah Jalan penyelesaiannya; ini bukanlah saatnya untuk berusaha menjelaskan sesuatu seperti ini.” Pengertian mungkin muncul, tetapi cara untuk memahami dalam kasus ini adalah untuk menahan rasa sakit mereka yang telah begitu menderita. Fungsi dari kasih sayang adalah untuk menahan rasa sakit. Ini adalah kemampuan atau dimensi dalam diri kita sendiri yang mampu menahan rasa sakit tanpa adanya penilaian, bahkan tanpa dapat menjelaskan apa pun.

### **Penanaman Kasih Sayang**

Seperti dalam seluruh aliran agama besar, agama Buddha mengajarkan bahwa kasih sayang dapat dikembangkan melalui meditasi formal, karena itu ada teknik-teknik untuk membayangkan bentuk-bentuk dalam pikiran yang memunculkan pengalaman pribadi secara langsung. Saya tidak akan membahas hal itu di sini, karena ada banyak sekali kemungkinan, tetapi satu hal penting yang ingin saya ungkapkan adalah bahwa mungkin saja kita mengembangkan kasih sayang dengan perhatian dan pengetahuan yang dalam.

Kadang-kadang kita dapat berpikir, ya, kasih sayang adalah suatu hal yang indah dan saya harus banyak memilikinya. Tetapi kemudian ketika kita menonton berita di TV, mungkin kita berpikir, “Tetapi bagaimana saya menangani hal ini?” beberapa dari Anda, anak muda, mungkin berada pada tahap ini dalam kehidupan, di mana Anda dapat merasa diri Anda mulai melepaskan diri, karena hal itu sudah melewati, sudah terlalu buruk. Saya ingat kadang saya merasakan berita-berita itu sangat menyakitkan. Saya tidak mau tahu tentang itu. Saya kadang agak tidak jujur karena tidak ingin tahu, dan saya akan mengalihkan diri saya dengan segala cara, seperti yang mungkin dilakukan beberapa dari Anda. Tetapi jika kita benar-benar jujur, kita

dapat kembali dan bertanya, “Apakah yang tidak ingin kita ketahui itu?” maka kita mungkin menemukan bahwa sebenarnya bukan rasa sakit akan kehidupan yang kita hindari, melainkan kita takut tidak mampu menangani reaksi kita terhadap rasa sakit itu.

Kita perlu mengakui, demi diri kita sendiri, penolakan kita akan ketakutan secara membabi-buta dan kemudian menjadi kebiasaan, karena sebenarnya rasa takutlah yang benar-benar kita takuti, bukan rasa sakit akan penderitaan dunia. Kita sudah tahu bahwa rasa sakit adalah bagian dari kehidupan. Tak ada seorang pun dari kita yang sekarang masih terlalu lugu untuk berpikir bahwa kita dapat secara total menghindari rasa sakit; kita semua tahu rasa sakit adalah bagian dari paket ini.

Apa yang sebenarnya kita takuti dan apa yang kita hindari adalah perasaan kita akan kurang mampunya menerima hal tersebut, untuk menanggung rasa sakit dengan cara yang wajar. Dalam Jalan Tengah, Buddha menemukan bahwa rasa sakit hanyalah rasa sakit itu sendiri, dan rasa senang adalah rasa senang itu sendiri. Rasa senang dan sakit bukanlah sesuatu yang benar atau salah. Tetapi saat kita tidak bermasalah dengan hal itu, sebenarnya kita mempunyai masalah besar sehubungan dengan rasa sakit. Rasa sakit ini memotivasi kita untuk melakukan segala hal yang kemudian berubah menjadi suatu kecanduan atau strategi penghindaran lainnya, yang merupakan penghamburan energi, baik ke dalam maupun ke luar tubuh kita.

Jadi hal yang penting untuk diingat, adalah bahwa kasih sayang dapat dikembangkan. Tidak akan membantu untuk mencapai kasih sayang atau apa pun sehubungan dengan permasalahan seputar hati nurani ini, dengan ide untuk memilikinya atau tidak memilikinya; kasih sayang adalah suatu potensi dalam diri kita semua. Tetapi kasih sayang ini perlu dikembangkan, dan ada beberapa teknik, anjuran, dan dukungan untuk itu.



Salah satu dari dukungan terbaik yang saya anjurkan adalah untuk menyaksikan sendiri makhluk-makhluk hidup yang penuh kasih sayang. Satu dari orang-orang yang paling memberikan inspirasi sekarang ini adalah Yang Arya Dalai Lama. Seseorang yang memiliki segala alasan untuk menjadi cuek, marah, dan berusaha menghindari segala tanggung jawabnya. Dan beliau tidak menghindari tanggung jawab. Beliau menghadapinya. Berulang kali, ke mana pun beliau pergi di planet ini, beliau menghadapinya. Bahkan dengan segala permasalahan yang terjadi dalam tradisinya sendiri, beliau menghadapi segala tanggung jawabnya. Dan beliau melakukannya dengan suatu kualitas hati yang khusus, yang jika Anda saksikan sendiri akan membuat Anda tidak mampu merasa tidak tersentuh. Karena itu, satu cara untuk mengembangkan kasih sayang adalah untuk mencari cara untuk mengamati Dalai Lama sesering mungkin dan untuk menyadari apa yang mengesankan kita. Di zaman sekarang ini kita tidak harus pergi ke India atau Tibet untuk melaksanakan hal tersebut. Dengan keuntungan dukungan teknologi, kita dapat memperoleh kesempatan untuk melihat orang-orang seperti Dalai Lama di video atau televisi, dan jika kita menerapkan kesadaran dalam menontonnya, maka hal ini dapat menjadi sebuah anugerah yang luar biasa.

### **Kerjasama Internal**

Sama seperti karakter-karakter individu kita yang unik, demikian juga jalur kita menuju perwujudan kualitas hati nurani ini akan bervariasi.

Beberapa minggu lalu saya sedang berbicara dalam suatu perkumpulan umat yang datang ke wihara kami untuk satu Hari Pelatihan. Satu dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada akhir acara adalah: “Bagi saya, kelihatannya orang-orang yang penuh kasih sayang hanya dimanfaatkan atau tidak dianggap, jadi apa gunanya

mengembangkannya?” ketika saya mendengar pertanyaan ini, saya berpikir, “Orang ini belum pernah melihat makhluk hidup yang benar-benar penuh kasih sayang.” Jika Anda telah menyaksikan seseorang yang benar-benar penuh kasih sayang, Anda juga telah melihat seseorang yang benar-benar bijaksana dan orang yang bijaksana tidak akan dimanfaatkan. Kebijaksanaan dan kasih sayang adalah kualitas yang membutuhkan rasa hormat yang murni.

Kebijaksanaan dan kasih sayang adalah seperti permukaan dan punggung tangan: mereka selalu bersama-sama. Ketika kita mempunyai suatu kepekaan yang akurat dan tidak berprasangka terhadap penderitaan makhluk hidup, kita juga mempunyai pengertian terhadap kenyataan kehidupan – bahwa ini bukanlah penderitaanku, ini hanyalah suatu penderitaan. Inilah hidup – bukan milikku, bukan juga milikmu. Ketika kita bertemu dan bersama-sama berbagi dalam kehidupan ini dengan sungguh-sungguh, kita merasakan manfaat dari kebijaksanaan yang menembus, yang dalam ajaran Buddha disebut sebagai sifat tanpa diri dari kehidupan.

Ini benar-benar luar biasa, dan persatuan kebijaksanaan dan kasih sayang ini bukanlah sesuatu yang dapat dipalsukan seseorang. Pada tingkat abstrak kita dapat memperoleh kesan akan Ajaran Buddha; kita dapat menjadi terkesan karenanya. Sebuah kesan tercipta, dan mungkin suatu perubahan akan terjadi, tetapi itu hanyalah tingkat pertama dan belum merupakan transformasi yang sebenarnya. Kita dapat berubah secara sementara – sama seperti apabila kita memakan obat maka itu akan merubah sesuatu – tetapi kita tidak berubah bentuk. Transformasi terjadi ketika kebijaksanaan dan kasih sayang muncul bersamaan dalam suatu kesempatan langsung.

Saya telah mengatakan bahwa hati nurani Buddha terbuat dari kebijaksanaan, kasih sayang, dan kemurnian - tiga kualitas yang

berbeda. Hati ini adalah satu, tetapi dengan tiga dimensi, atau tiga cara membahasnya. Kita harus merasakan bagaimana dimensi-dimensi ini berhubungan satu sama lainnya.

## **Kemurnian**

Saat awal di Thailand, saya ditemani oleh seorang biksu dari barat lainnya. Dia sangat hebat dalam praktik meditasi yang ditentukan untuknya – sangat hebat dalam berkonsentrasi. Dia jauh lebih baik dalam hal itu dibandingkan saya, dan dia memperoleh seluruh pujian. Suatu hari, setelah sebuah wawancara dengan guru, teman saya pergi dengan merasa sangat senang akan dirinya sendiri karena guru telah memberitahu betapa baiknya dia. Namun, keesokan harinya dia merasa seakan jatuh ke dalam neraka. Dia datang menemui saya dan memberitahu apa yang telah terjadi. Setelah dia dipuji oleh guru kami dia pergi dan duduk meditasi lagi, dan sekali lagi merasa sangat senang akan dirinya sendiri. Tetapi kemudian dia melihat kesombongan yang selama ini telah tumbuh. Ketika dia merasakan rasa sakit akan kesombongan ini, dia menemukan bahwa hal itu tidak dapat ditolerir karena sangat menyakitinya.

Dalam pemikiran mengenai ketiga permasalahan seputar hati nurani ini – kebijaksanaan, kasih sayang, dan kesucian – saya ingin menganjurkan bahwa kesucian berarti absennya kesombongan, bahwa 'ini adalah milikku' dalam pengalaman seseorang. Pasti ada beberapa cara lain untuk menjelaskan kesucian, tetapi satu cara adalah untuk berkata bahwa bahkan kebijaksanaan dan kasih sayang tidaklah murni ketika ada suatu perasaan bahwa 'ini adalah milikku'. Kita dapat membaca banyak ajaran dan melakukan banyak retreat; kita dapat melakukan terapi dan memasukkan suatu energi ke dalam 'proses' kita. Semua ini dapat termotivasi dengan baik dan sempurna, dan kita mungkin lama mencapainya; namun demikian, ketika kita

memegang segala pencapaian kita secara posesif, mereka menjadi tidak murni. Hal ini menjadi sangat jelas jika kita bertemu dengan seseorang yang benar-benar bebas: satu hal yang akan kita rasakan jika berada di dekatnya adalah 'noda' atau rasa sakit akan keegoisan kita sendiri, persepsi yang kita genggam erat mengenai 'milikku'. Bahkan walaupun ada kebijaksanaan dan kasih sayang, dapat saja masih ada noda ini. Buddha menyebutnya sebuah 'kebusukan' yang paling kotor dalam seluruh kehidupan. Dan jika Anda dapat mencium kebusukan ini dalam diri seseorang, Anda ingin menghindarinya. Hal yang sama juga berlaku bagi kita sendiri.

Secara langsung merasakan rasa sakit akan keegoisan adalah suatu motivasi yang kuat untuk mengatasinya. Kita tidak dapat berada dengannya untuk sekadar berfilosofi, spekulasi, atau menilai mengenai bagaimana buruknya keegoisan itu. Dengan sungguh-sungguh merasakan sendiri rasa sakit karena keegoisan akan memotivasi kita untuk memeriksa apa yang sebenarnya sedang terjadi. Apakah ini yang memeluk, menggenggam, keterbatasan menjadi makhluk ini, yang kita tekankan pada diri sendiri atau yang kita kenali? Apakah itu? Jika kita dapat merasakan rasa sakit ini, maka sedikit demi sedikit kita dapat belajar untuk melepaskannya. Jika kebijaksanaan dan kasih sayang sudah suci dalam pengertian Buddhis, maka segala kecenderungan untuk menggenggam mereka sebagai anggapan 'milikku' akan dikenali dan dibebaskan. Karena itu saya menganjurkan kita untuk melihat kebijaksanaan dan kasih sayang sebagai aspek-aspek alam dan bukan sebagai kepemilikan pribadi.

Terima kasih atas perhatian Anda.

\* \* \*

**Pertanyaan :** Anda menyebutkan lebih awal mengenai 'sesuai dengan sifat alami saya' dan 'tidak tertangkap dalam berpikir'. Saya sering

bertanya kepada diri sendiri, “Bagaimana saya menghilangkan sifat alami diri saya sendiri, jika hal itu sebenarnya adalah sifat alami saya?” Dapatkah Anda membantu saya?

**Ajahn Munindo** : Yah, saya akan sangat senang jika dapat membantu Anda karena saya tahu rasa sakit yang disebabkan perasaan diasingkan dari intuisi untuk mencapai kesadaran. Jika kita melihat bahwa keinginan tersebut ada dalam diri seseorang, kita dapat merasakan kekurangannya dalam diri kita sendiri. Saya pikir ada banyak hal mengenai gaya hidup kita yang menghalangi intuisi untuk kesadaran.

Saya rasa yang Anda maksudkan adalah keyakinan. Keyakinan adalah suatu kualitas/sifat yang mempertahankan kita, dan ketika kita tahu keyakinan itu hidup dalam diri kita, hal tersebut akan memancarkan suatu energi yang membuat kita terus hidup. Sangatlah penting untuk merasakan keyakinan ini. Bagi saya, keyakinan adalah kemampuan untuk menahan keraguan. Banyak dari kita yang tidak tahu kapasitas tersebut, dan menjadi hancur karena keraguan. Karena itu kita berusaha untuk memahami segala keraguan ini, berusaha untuk memikirkan cara untuk keluar dari hal itu. Salah satu alasan untuk hal ini, mungkin, karena lingkungan kita membuat kita begitu sibuk sehingga kita berpikir, berpikir, dan berpikir setiap saat. Kita menonton televisi dan makan begitu banyaknya sehingga ini menjadi hal yang mekanis. Indra-indra kita sudah begitu terbiasa sehingga kita melakukan segala hal secara otomatis, dan kehilangan banyak kepekaan.

Saya juga merasa ada masalah dengan pendidikan, dengan pandangan yang telah diajarkan kepada kita. Jika kita telah diberikan pandangan yang sangat kita tolak karena mereka tidak sesuai dengan pengalaman kita, maka dapat timbul suatu reaksi yang berlebihan, di mana kita

kemudian membuang dimensi keyakinan sama sekali, bahkan ketika untuk melakukannya menimbulkan suatu kerugian bagi diri kita sendiri. Contohnya, kita mungkin tidak secara rasional memutuskan untuk menolak Jalan Buddha, tetapi sebagai suatu reaksi emosi yang berlebihan kita berkata, “Sebenarnya tidak ada Jalan agama apa pun.” Dengan kata lain, kita tidak memiliki keyakinan dalam apa pun juga. Ini mungkin berasal dari perasaan pengkhianatan. Jika kita memperoleh pendidikan agama yang buruk – dan ini bukanlah untuk menyalahkan seseorang, tetapi untuk mengenali hukum sebab dan akibat – jika kita diberikan kepercayaan-kepercayaan agama dan kita diajarkan “ini benar, itu benar” dan tak satu pun dari itu yang sesuai dengan pengalaman kita yang sebenarnya, maka hati kita dapat langsung menutup dan menolak segala hal. Reaksi yang berlebihan ini perlu dikenali karena keyakinan adalah hal yang penting. Ingatlah cerita mengenai bunga dandelion!

Kadang-kadang hanya keyakinanlah yang kita miliki – kita merasa bagaikan tidak memiliki cukup kebijaksanaan dan merasa bahkan tidak memiliki kasih sayang. Kita mungkin merasa kita tidak memiliki apa pun lagi. Tetapi jika kita tahu bagaimana untuk berada dalam keyakinan, kita dapat menahan keraguan yang muncul, dan kita tidak menjadi hancur karenanya. Mendidik ulang diri kita sendiri, menanyakan pertanyaan yang tepat, berencana bertemu orang yang melewati hidup mereka dengan merenungkan apa yang benar-benar penting – ini semua adalah cara-cara untuk mengingat sifat alami kita yang penting. Temukanlah seseorang yang berkomitmen, kunjungilah seorang pria atau wanita suci – itulah apa yang dulu biasa dilakukan orang-orang. Di masa lampau, Anda akan pergi mendatangi seorang petapa di suatu tempat untuk membicarakan mengenai hal-hal ini; begitulah cara tradisional untuk menangani pertanyaan-pertanyaan semacam ini.

Sekarang, sayangnya, orang-orang seperti itu sangat sulit ditemukan. Kita harus menyadari betapa hal tersebut merupakan suatu kerugian yang sangat besar: ini adalah kabar buruk. Ini merupakan suatu masalah bagi kita karena kita tidak mempunyai mentor/guru yang bijaksana yang dapat menumbuhkan keyakinan dalam diri kita. Bahkan walaupun keyakinan kita telah ditimbulkan, saat kita ragu, ini dapat mengaburkannya lagi.

**Pertanyaan :** Dapatkan Anda berbicara mengenai meditasi kesadaran, mengenai bagaimana caranya mengembangkan kesadaran?

**Ajahn Munindo :** Sebenarnya, saya baru saja membiarkan diri saya memakai kata ‘kesadaran’, karena saya merasa kata itu secara otomatis membawa ke dalam pikiran kita, yang menyebabkan kita lepas dari tubuh kita. Kata itu adalah terjemahan dari kata dalam bahasa Pali, *sati*, yang lebih cenderung saya artikan sebagai ‘kesadaran’. Pokok pertama adalah bahwa ini dapat dikembangkan; kita harus benar-benar menyadari hal ini. Sebenarnya, salah satu dorongan kita untuk melakukannya dalam usaha mengembangkan kesadaran adalah untuk melihat apa yang terjadi ketika kita tidak memilikinya, ketika kita gagal dan menjadi kacau; kita perlu merasakan segala konsekuensi sedalam-dalamnya. Kita tidak seharusnya menilai dan berkata, “Oh, ini benar-benar sangat buruk. Saya benar-benar seorang umat Buddha yang tak punya harapan. Saya tidak cukup sadar.” Ini sebenarnya merupakan suatu penghindaran. Kita seharusnya berkata, “Saya benar-benar tertarik akan hal ini. Saya sangat tertarik akan kualitas hidup saya, dan seperti ini adanya.” Kita seharusnya membiarkan hal ini meresap ke dalam tulang-tulang kita: begitulah pengalaman kita sebagai konsekuensi dari kekacauan. Menilai – dari dalam maupun luar – hanyalah menghalangi kesadaran. Untuk dapat menimbulkan kualitas perhatian yang tidak berprasangka akan setiap pengalaman, konsekuensi kekacauan adalah merupakan cara dasar dalam mengembangkan kesadaran.

Saya ragu untuk berbicara mengenai teknik-teknik meditasi, karena ada suatu aspek dalam pikiran kita yang hanya ingin memperoleh sesuatu untuk ‘mengatur diri kita’, sehingga kita dapat menjadi seperti bagaimana yang kita inginkan. Tetapi teknik saja tidak akan membantu kita. Hal yang dapat membantu adalah dengan mengikuti kecenderungan kita sendiri yang benar-benar telah diamati demi menuju terciptanya hal-hal yang benar-benar penting. Dari pengertian akan diri itu kita dapat benar-benar ingin melakukan meditasi: bukan karena ada orang pintar atau agama yang populer atau buku yang menyatakan bahwa hal tersebut adalah ide yang baik, namun karena kita ingin menjadi pusat dari hidup kita, hadir dalam setiap pengalaman, detik demi detik. Meditasi bukanlah untuk mempersiapkan masa depan dengan manipulasi yang menakutkan, tetapi mengenai keinginan untuk hidup pada masa ini. Jika kita dapat merasakan hal ini, dan menemukan suatu inspirasi untuk bermeditasi, kita akan berhasil bermeditasi. Tetapi harus datang dari motivasi semacam itu.

Jika kita tidak melatih pikiran kita, maka sama seperti bagian tubuh kita, pertumbuhan akan terhenti (terjadi *atrofia*). Jika kaki Anda patah dan terbalut *gips* selama satu atau dua bulan maka Anda akan tahu ketika *gips*-nya dibuka, yang ada hanyalah suatu bagian tubuh yang lemah. Ketika Anda ingin melakukan sesuatu, bagian tubuh tersebut tidak akan berfungsi. Walaupun otak Anda memerintahkan untuk melakukan ini dan itu, dan Anda ingin melakukannya, bagian tubuh itu tidak akan melakukannya karena kurangnya latihan. Sama seperti itu, jika kita tidak melatih kedisiplinan pikiran kita yang berhubungan dengan kesadaran, maka pertumbuhan akan terhenti.

Ini hanyalah satu cara untuk menggunakan meditasi pernapasan, dan ada cara-cara lain untuk melakukannya. Tetapi apa pun latihan kesadaran yang Anda ambil, mohon ingat untuk melakukannya



dengan santai – jika tidak Anda mungkin akan menimbun hal-hal yang tidak diinginkan.

**Pertanyaan** : Bagaimana dengan tempat latihan fisik dalam tradisi Therawada?

**Ajahn Munindo** : Latihan yang berdasarkan pada tubuh sangatlah penting selama masa latihan, dari awal sampai akhir. Secara tradisi, dalam Therawada, latihan dan praktik fisik dilakukan bersamaan dalam bentuk berjalan. Seorang guru yang pernah saya kunjungi biasa melakukan tiga jam meditasi berjalan setiap hari. Guru lainnya, saking terbiasanya melakukan meditasi berjalan, bahkan sekarang ketika beliau sudah berumur go tahun, cacat dan harus duduk di kursi roda, akan meminta biksu pelayannya untuk mendorongnya bolak-balik jalur meditasi. Ajahn Chah biasa berkata kepada kami bahwa beliau pergi berkeliling untuk memeriksa dan melihat seberapa jauh jalur meditasi kami dari pondok untuk melihat seberapa rajinnya kami.

Setiap hari para biksu di wihara kami di Thailand memulai dengan berjalan beberapa mil sambil ber-*pindapatta*. Di Inggris banyak biksu dan biksuni yang telah mengembangkan rutinitas mereka sendiri dengan melakukan yoga atau *tai chi*. Namun demikian, di negara barat sini saya rasa kita mungkin mempunyai masalah. Latihan berjalan, ketika kita berada dalam ‘tubuh’ kita, memang benar-benar penting, tetapi sangat sulit menikmati Jalan bolak-balik jalur meditasi yang penuh salju dan lumpur. Kita harus memperhatikan hal ini.

\* \* \*



2

## **Sebuah Undangan untuk Percaya**

# Sebuah Undangan untuk Percaya

*Berdasarkan sebuah khotbah yang di Universitas Strathclyde, Glasgow, April 1997.*

*Mendengarkan khotbah ini bagaikan menerima sebuah undangan dari Buddha.*

*Undangan ini diberikan secara gratis dan kita semua bebas untuk menanggapi dengan cara kita masing-masing.*

Khotbah malam ini telah diumumkan sebagai: “Pandangan seorang umat Buddhis mengenai Keyakinan, Harapan, dan Keputus-asaan”. Kita telah menyebutnya ‘sebuah’ pandangan karena ada banyak pandangan yang berbeda mengenai hal ini. Dan khotbah ini adalah mengenai ‘keyakinan, harapan, dan keputus-asaan’ karena semua hal ini penting bagi kita semua, tidak peduli apa pun kepercayaan kita.

Malam ini saya ingin mempersembahkan kepada Anda sebuah ide bahwa agar kita dapat memperoleh harapan dengan antusias sebesar apa pun, kita harus memiliki dasar keyakinan yang pasti dalam hidup kita. Tanpa keyakinan yang benar kita merasa seakan kita tidak mampu untuk benar-benar mengharapkan apa pun, karena takut kecewa; dan itu adalah hal yang sangat disayangkan – bagaikan tak ada harapan.

Dan mengenai keputus-asaan yang datang pada kita di satu saat atau saat lainnya. Saya yakin banyak dari kita telah menyadari seriusnya konsekuensi penyangkalan adanya rasa putus asa ini. Kita perlu menemukan suatu cara untuk menghadapi rasa putus asa tersebut sehingga pesan yang dibawa dapat sampai tanpa menghancurkan kita.

## Keyakinan | *Apa itu Keyakinan?*

Untuk memulainya saya tidak ingin berbicara banyak mengenai apa yang kita yakini, namun mengenai apa keyakinan itu. Apakah sesungguhnya keyakinan itu? Kita tidak mempedulikan siapa yang mempunyai keyakinan yang benar atau apakah keyakinan saya lebih baik dari Anda, namun lebih kepada realitas keyakinan sebagai sebuah dimensi dari kehidupan kita.

Pertama-tama, bagaimana kita mengenali hadirnya keyakinan? Telah banyak yang dikatakan mengenai keyakinan dari suatu sudut pandang yang abstrak, yaitu secara filosofi atau teologi/keagamaan, tetapi kita mungkin dapat memperoleh lebih banyak dengan menyelidikinya dari sudut pandangan pengalaman. Sebenarnya kita kehilangan banyak hal dengan tidak melakukannya. Jika suatu pengalaman pribadi secara langsung maupun pemikiran yang spekulatif memberikan informasi untuk pemahaman kita, maka kita mendapatkan bahwa kita telah menapak dengan kukuhnya di bumi ini. Tidak perlu mempertahankan keyakinan kita; malah, kita menemukan bahwa yang muncul adalah suatu cara keyakinan tersebut untuk melindungi kita, tanpa adanya perjuangan apa pun.

Jika kita mempertimbangkan masalah ini dengan mengeksplorasi fungsi keyakinan, salah satu dari hal yang pertama kita perhatikan adalah bahwa hal itu memungkinkan timbulnya kepercayaan. Ingat, kita belum mengatakan apa pun mengenai apa yang kita percayai; kita sedang melihat akitvitas mempercayai itu sendiri. Apakah konsekuensi dari mempercayai dan tidak mempercayai? Apa yang terjadi jika kita merasa tidak mampu untuk mempercayai? Ambil contoh hubungan-hubungan dalam kehidupan kita di luar, banyak orang mengalami kesulitan dan berjuang sehubungan dengan rusaknya kemampuan untuk mempercayai – kemungkinan untuk masuk ke dalam suatu

hubungan cinta kasih yang berarti dengan orang lain sama sekali tidak memungkinkan. Ada keterbatasan-keterbatasan yang dengan jujur dirasakan sehubungan dengan partisipasi dan kerjasama.

Namun untunglah, walaupun sangat menuntut, rasa sakit ini dapat dikenali. Karena berkaitan dengan hubungan kita dengan orang lain, hal tersebut berhubungan dengan diri internal kita: penting bagi kita untuk menemukan cara memasuki suatu hubungan dengan diri kita sendiri di mana kita mampu untuk mempercayai; tidak perlu sampai taraf sangat meyakinkan, hanya percaya.

Agar perenungan hidup, bayangkanlah Anda sedang berenang di lautan. Dapatkah Anda mengingat pengalaman ketika berusaha untuk mengambang di permukaan? Ketika kita santai dan percaya, kita merasa bahwa air akan mendukung kita; kita tidak perlu menahan diri kita agar tetap mengapung. Keyakinan adalah seperti itu. Kita percaya kepadanya dengan menyerahkan diri kita kepadanya dan membiarkannya membawa kita.

### **Belajar dan Melepaskan Ajaran**

Banyak orang, mungkin bahkan kebanyakan pada masa sekarang ini, tidak pernah menikmati manfaat keberadaan orang lain yang bersamanya yang benar-benar percaya pada dirinya. Konsekuensi dari hal ini adalah bahwa mereka tidak pernah diperkenalkan pada kemungkinan itu di dalam diri mereka sendiri. Ini lebih daripada sekadar suatu perkenalan; ini adalah suatu induksi yang belum terjadi dan seharusnya sudah berlangsung. Sering kita tidak menyadari betapa lumpuhnya kita sebagai hasil dari hal itu. Mungkin kita tidak mencurigai bahwa pengalaman makhluk hidup semacam itu sebenarnya ada. Pernahkah Anda berpikir mengapa begitu banyak orang berkerumun mendekati guru-guru dari Asia ketika mereka

datang berkunjung ke negara Barat sini? Kita bagaikan kelaparan. Satu alasan adalah bahwa pada tingkat tertentu kita menyadari bahwa guru-guru ini memiliki sesuatu, sesuatu yang belum kita miliki sebelumnya; dan kita menginginkannya. Saya mengatakan bahwa apa yang kita inginkan adalah suatu induksi ke dalam suatu tempat di dalam diri kita sendiri yang secara jujur mempercayai dan berharga.

Sayang jika kita menolak kemampuan untuk hidup dalam keyakinan dengan hanya memegang kepercayaan semata. Dalam kehidupan kita dulu, banyak dari kita yang diperkenalkan kepada kepercayaan yang mungkin sekarang kita anggap palsu; yaitu, kita diajarkan untuk mengikuti tanpa menanyakan apa yang dikatakan orang kepada kita. Instruksi mereka mungkin telah didukung oleh kekuatan tradisi dan popularitas; mungkin hal itu telah menjadi pandangan yang secara umum diterima masyarakat di mana kita dilahirkan; mungkin hal itu telah meyakinkan kita karena suatu presentasi yang penuh karisma atau terlihat menarik karena logikanya yang mengesankan. Dari sudut pandang Buddha, tidak satu pun dari hal tersebut yang memberikan kita suatu landasan yang kuat bagi keyakinan yang sesungguhnya.

Dalam *Kalama Sutta* yang terkenal itu, dikatakan bagaimana suatu kelompok orang desa pada masa Buddha bingung dan takut karena ada begitu banyak guru dari bermacam-macam tradisi, masing-masing berkata bahwa mereka memiliki satu-satunya jawaban bagi pertanyaan sehubungan dengan misteri kehidupan. Karena hal tersebut, orang-orang desa itu menjadi sinis. Mereka mendengarkan ajaran Buddha dan kemudian berkata kepadanya seperti ini, “Seluruh masalah ini sangat membingungkan. Mengapa kita harus mempercayai apa yang engkau katakan?” Buddha menjawab, “Sangat baik. Tak heran kalian menjadi bingung mengenai seluruh pandangan ini dan tak ada alasan mengapa kalian harus mempercayaiku hanya karena aku mengatakan suatu hal yang benar. Namun, jika kalian memperhatikan apa yang aku

katakan dan memeriksanya sendiri, masukkanlah ke dalam hatimu dan tanyalah sampai kalian mampu melihat dengan mata kalian sendiri apakah seluruh ajaran ini sesuai dengan pengalaman kalian, kemudian segala keyakinan yang muncul akan menjadi masuk akal; karena hal itu berdasarkan pada kesadaran dan telah diselidiki dengan benar.”

Selagi kita melakukan penyelidikan, marilah jangan terburu-buru dalam menemukan jawabannya. Contohnya pertanyaan, “Bagaimana aku menemukan keyakinan ini jika aku tidak memilikinya?” tidak memerlukan jawaban yang segera. Jika kita menahan ‘ketidak-tahuan’ kita dengan hati-hati, hal itu dapat memberikan hubungan yang jelas dengan ketertarikan yang dirasakan secara diam-diam sehubungan dengan hal tersebut. Memperoleh solusinya dengan terlalu cepat akan menghilangkan kesempatan untuk memahami secara lebih dalam. Karena kita peduli akan kebenaran, kita bergerak setahap demi setahap. Sambil kita mempertimbangkan keadaan yang telah terjadi di masa lampau, kita berhati-hati untuk tidak membuang apa pun hanya karena mereka kelihatan tak berguna. Penyelidikan yang lebih jauh mungkin menunjukkan kepada kita bagaimana untuk mendaur ulang beberapa dari mereka. Dan seperti itu juga kita berhati-hati untuk memperhatikan di mana kita memegang kemelekatan terhadap hal-hal yang kita kenal, menahan perasaan yang tumbuh bahwa inilah saatnya untuk dengan teguh mengesampingkan suatu hal.

Dengan mengambil Jalan agama yang berbeda dari itu ke dalam apa yang dikondisikan bagi kita dapat dibandingkan dengan memulai sebuah hubungan baru setelah merasa sangat dikhianati oleh hubungan terdahulu. Kita belajar dari merasakan bagaimana rasanya bergerak maju, memberi waktu. Dalam mengembangkan keyakinan Buddhis, kita bertemu dengan diri kita sendiri di mana kita menemukan diri kita, mengakui ketidakpercayaan atau ketidak-inginan kita sebagai bagian dari usaha menemukan Jalan. Kemajuan



dari Jalan ini terjadi ketika kita benar-benar menghargai apa yang telah kita miliki, meskipun hal itu tampak sangat tidak berkembang. Keyakinan yang dapat diandalkan tumbuh dari keyakinan, atau kekurangan keyakinan, yang telah kita miliki. Sangatlah bermanfaat untuk memikirkan kenyataan bahwa, jika kita tidak memiliki keyakinan sama sekali, kita tidak akan ada di pertemuan semacam ini.

Pokok mengenai apa keyakinan itu, ada sebuah cerita dari Jepang mengenai guru meditasi yang bertanya, “Apakah itu masalah keyakinan hati?” beliau melanjutkan berkata, “Hati adalah yang menanyakan pertanyaan dan keyakinan adalah yang menginspirasi pertanyaan itu.” Bagi saya, hal ini berbicara sangat jelas mengenai apa itu keyakinan, atau setidaknya bagaimana keyakinan itu terwujud. Hal tersebut menimbulkan apresiasi langsung terhadap keyakinan, yang merupakan dimensi dari hati kita sendiri, dengan mana kita dapat hidup.

### **Berfokus pada Keyakinan | *Tak Ada yang Instan***

Sekarang, apakah yang kita yakini? Ini bukanlah hal yang mudah untuk dibicarakan. Kesulitannya terletak pada keinginan kita untuk ‘memperoleh jawaban yang benar’. Kita cenderung berpikir bahwa ada ‘sesuatu’ yang, jika dapat kita ‘peroleh’, akan membuat kita merasa aman. Hal ini serupa dengan bagaimana saya biasa berpikir bahwa pastilah ada, di suatu tempat, sebuah wihara yang sempurna di mana saya dapat betah tinggal. Bagi orang-orang yang berumah tangga, mungkin kasusnya seperti ketika Anda percaya bahwa pastilah ada seseorang yang tepat sebagai pasanganmu di suatu tempat, yang akan membuatmu merasa bahagia selamanya.

Usaha pencarian objek keyakinan yang benar-benar tepat sangatlah sulit karena sikap pendekatan kita. Kita cenderung mencari sesuatu

yang menjamin keselamatan kita: kita ingin merasa yakin. Saya tidak berkata bahwa ada yang salah dengan cara pendekatan ini, hanya saja kita perlu menyadarinya. Kita perlu tahu penyelidikan kita berdasarkan perkiraan apa. Dalam hal ini, kita siap berpikiran bahwa sebenarnya ada ‘sesuatu’ yang akan melakukannya untuk kita – bahkan yang akan bertanggung jawab bagi kita – dan dalam agama Buddha hal ini bukanlah merupakan suatu tawaran. Dalam praktik Buddhis, kita tidak mempunyai keyakinan dalam ‘setiap’ hal. Seperti yang sudah saya katakan sebelumnya, keyakinan adalah suatu dimensi di mana kita tinggal, hal itu bukanlah suatu objek tempat kita berdiri atau bersanding. Secara sederhana, keyakinan bukanlah segalanya.

Untuk berusaha memahami keyakinan dengan memikirkannya sama saja seperti berusaha mengagumi wangi bunga dengan menggenggamnya – kita tidak akan dapat melakukannya. Keyakinan adalah suatu keharuman hati, jadi biarlah kita mendekati objek pencarian kita dengan bayangan ini. Pada awal Doa Malam, sambil mempersembahkan dupa di altar, dalam hati saya merenungkan: “Semoga keharuman kebenaran menyebar ke seluruh tubuhku – segala tindakan, ucapan, dan pikiranku.” Keyakinan adalah dimensi internal yang memberikan bentuk dan warna ke seluruh karakter kita.

## **Jalan Buddha**

Dalam kebijaksanaanNya, Buddha menekankan bagaimana seluruh hal adalah tidak kekal. Walaupun penyelidikan ini dapat menyulitkan, namun juga sangat menolong dan perlu diterapkan dalam penyelidikan keyakinan kita. Dengan berkata bahwa tidak ada sesuatu yang akan membuat kita merasa aman dan tidak ada tujuan keyakinan kita, bukan berarti kita tidak memiliki apa-apa. Apa yang ditawarkan kepada kita dalam ajaran Buddhis adalah sebuah ‘Jalan’.

Jalan itu adalah mengenai perubahan dalam hidup; Jalan itu adalah apa yang kita miliki. Kita semua tahu betapa banyak kita senang memiliki benda-benda dan rasa harga diri atau penilaian diri dapat tumbuh seiring dengan makin banyaknya harta benda yang kita miliki. Kita beranggapan bahwa semakin banyak yang ‘aku’ miliki, semakin baik keadaan’ku’. Secara intelektual kita dapat menerima bahwa ini adalah pemikiran yang salah, namun hal itu tetap ada dalam pikiran kita dan kita harus berhati-hati agar pandangan ini tidak merayap merasuki perenungan kita.

Sehingga Buddha tidak memberikan kita keyakinan untuk dimelekti dan digunakan untuk melawan keyakinan lain. Berbicara mengenai Pencerahannya, beliau berkata, “Aku menemukan sebuah Jalan kuno yang sebelumnya telah dilalui banyak orang...” Tak ada seorang pun yang melalui Jalan ini untuk waktu yang lama, sehingga sekarang banyak orang yang tersesat. Kata Pali yang biasa digunakan Buddha untuk membicarakan penemuannya ini adalah *magga*, yang secara literal berarti ‘Jalan’ atau ‘Jalur’ yang merujuk pada Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Secara tradisional Jalan ini dikenal memiliki tiga aspek: moralitas atau disiplin (*sila*), ketenangan atau keheningan diri (*samadhi*), dan kebijaksanaan atau ketajaman pikiran (*panna*). Ketiga aspek ini tidak seharusnya dilihat sebagai bagian yang berbeda – karena mereka berjalan bersama-sama. Namun untuk membahasnya kita membicarakan tiap aspek secara terpisah.

### **Sila Samadhi Panna | Integritas**

Jadi apakah *sila* itu? Dalam budaya Buddhis di Asia, diketahui bahwa seseorang yang ‘bersila’ memiliki suatu kualitas tersendiri dalam hidup mereka. Kualitas ini membawa suatu perasaan tersendiri. Secara

otomatis dapat dipahami bahwa bertemu dengan orang seperti itu segera menciptakan rasa respek/hormat. Walaupun kata-kata umum untuk menjelaskan *sila* yaitu moralitas dan disiplin berlaku keduanya, istilah yang saya rasa paling menyamai kualitas ini adalah 'integritas'. Kehidupan yang dijalani dengan *sila* adalah kehidupan yang penuh integritas. Dan selalu dikatakan bahwa dalam praktik Buddhis, inilah yang menjadi dasar kehidupan spiritual.

Mungkin Anda memperhatikan bahwa sikap patung/gambar Buddha umumnya menunjukkan Buddha sedang duduk di atas bunga teratai. Teratai adalah simbol kemurnian tindakan dan ucapan. Tetapi orang yang pernah hidup di negara Timur mungkin telah melihat sendiri bunga-bunga teratai tumbuh di kolam-kolam yang berlumpur dan bau. Tempat di mana saya tinggal di bagian Timur Laut Thailand, jerami/goni adalah salah satu hasil bumi utama bagi para penduduk kampung. Setelah dipanen, sebelum dapat diproses, tumbuhan itu harus direndam selama beberapa minggu di genangan air yang dapat ditemukan di mana-mana. Dan air tersebut benar-benar sangat bau. Namun dari air yang sama itu akan tumbuh sebuah bunga teratai putih yang kemudian mekar – yang sama sekali tidak terpengaruh oleh kotoran dari mana dia muncul.

Sama seperti sebuah kehidupan yang penuh *sila*, walaupun keadaan kita di dunia ini mungkin berantakan, suatu keindahan akan memancar dari hati orang yang hidupnya dipenuhi integritas. Dan Buddha, simbol dari potensi kita untuk mencapai pencerahan, duduk dengan mantap di atas teratai ini sebagai alasnya. Tanpa alas ini Buddha akan tenggelam ke dalam rawa berlumpur di mana kita tak dapat melihatnya. Beliau tidak menghilang tetapi kita mungkin berpikir demikian. Seperti inilah bagaimana hal itu kadang dirasakan.

Dengan *sila*, atau integritas, sebagai dasar dari Jalan yang kita yakini, kita diberanikan untuk melihat bagaimana hal itu berlaku pada seluruh

aspek kehidupan kita: profesi kita, hubungan kita, seluruh aktivitas kita. Kita harus memperhatikan dengan cermat efek-efeknya ketika integritas ini diterapkan. Tak ada gunanya berbohong atau curang dalam melakukan bisnis karena akan menciptakan tekanan yang disebabkan oleh ketidakpercayaan yang akan merugikan operasi perusahaan itu sendiri. Mungkin kebanyakan masalah perusahaan berasal dari kesulitan semacam ini. Kita harus mau memperhatikan hal ini. Saya tidak berkata bahwa Anda harus setuju dengan saya, namun saya meminta Anda untuk menyelidiki dan melihat sendiri apakah permasalahannya adalah seperti itu atau bukan. Lihatlah bagaimana sebuah hal kecil dapat menciptakan ketidakpercayaan dan perhatikanlah efek yang ditimbulkannya.

Dengan memperhatikan hal ini dalam kehidupan eksternal kita, kita juga dapat melihat ke dalam dan menemukan bahwa proses yang sama juga terjadi di sana. Bagaimana perasaan kita ketika tahu kita telah membahayakan diri kita sendiri? Ini semudah kita menyadari bagaimana sikap kita terhadap seseorang berubah ketika kita mengetahui bahwa mereka tidak jujur. Kita merasa sama seperti itu terhadap diri kita sendiri jika kita mengetahui kita tidak memenuhi standar integritas.

Ketika Ajahn Chah berkunjung ke Amerika atas undangan dari berbagai kelompok Buddhis di sana, beliau mendengarkan banyak ‘yogi’ (murid meditasi), masing-masing menceritakan pengalaman pribadi dan perjuangan yang telah mereka lakukan. Setelah mendengar beberapa cerita, beliau mulai menggelengkan kepalanya, tidak percaya. Beliau berkata kepada mereka, “Banyak dari kalian seperti para kriminal yang berkeliling melakukan perbuatan jahat di seluruh tempat sampai kalian tertangkap dan dimasukkan ke dalam penjara. Penjara itu adalah pusat retret ini; kalian meminta saya menjadi pengacara kalian dan membantu kalian keluar dari sini.

Masalahnya adalah, ketika kalian keluar, saya tahu bahwa kalian pasti akan kembali ke Jalan yang sama lagi. Kalian akan terus melakukan kejahatan, tertangkap, dan memohon pengacara hebat lainnya untuk membantu mengeluarkan kalian.” Beliau berkata para orang Barat harus ‘membersihkan perbuatan mereka’ jika ingin latihan mereka menghasilkan buah yang baik dan ini adalah merupakan hal yang sangat dasar. Bukan sesuatu yang halus atau rumit. Hanya melatih diri untuk tidak berbohong, tidak melakukan segala tindakan yang tidak pantas, memikirkan dengan hati-hati apa itu tanggung jawab seksual, menghentikan segala macam pembunuhan, berhenti mabuk-mabukkan dan pemakaian obat-obat terlarang. Ini semua adalah lima sila moral dasar yang harus dijalankan seorang umat Buddhis. Jika kita mengikuti anjuran untuk menguji sikap pribadi kita dalam hal-hal ini, mungkin kita dapat lebih mempercayai diri kita sendiri. Inilah dasar latihan dan manusia yang benar-benar berkembang.

Konotasi lain yang dapat membantu menjelaskan apa yang dimaksud dengan integritas ini adalah perpaduannya. Dalam suatu komunitas di mana ada dasar keterbukaan dan kejujuran yang mantap, ada juga suatu perasaan yang nyata akan kekuatan yang menanggung ini semua. Dalam Ajaran Buddha disebutkan bahwa ketika sekelompok orang tinggal bersama dan melaksanakan apa yang disebut ‘Standar Manusia’ (*manussa dhamma*) – yaitu kelima sila – maka ada kemungkinan yang pasti bahwa kelompok itu hidup bersama secara harmoni.

Dengan tidak mempedulikan berbagai pendapat mengenai persoalan di atas, jika prinsip-prinsip ini tidak disesuaikan maka tidak ada kemungkinan untuk kesesuaian yang dapat bertahan lama. Kurangnya integritas sama saja dengan kurangnya perpaduan. Sekali lagi, hal ini berlaku baik ke luar maupun ke dalam diri kita. Pada tingkat psikologi, standar-standar integritas melampaui harga diri dan menuntun menuju

ke pelenyapan kohesi atau kerja sama struktur-struktur internal yang sejalan dengan itu kemudian menimbulkan kebingungan.

Akhirnya, ketika berhubungan dengan aspek-aspek khusus dari Jalan tersebut, sangat membantu jika kita memperhatikan bagaimana praktik dari *sila* ini menciptakan suatu perasaan puas. Jika Anda dan saya akan saling berkenalan sampai ke tingkat di mana kita merasa kita dapat saling mempercayai dengan sungguh-sungguh, kita akan memperoleh suatu rasa aman saat berada bersama-sama. Perasaan percaya atau rasa aman ini jelas sangat berharga dan penting sekali sebagai dasar praktik/pelatihan kita.

Saya rasa perubahan terbaik yang pernah saya dengar dalam menunjukkan bagaimana prinsip dari penahanan diri ini bekerja sebagai elemen yang penting dalam Jalan tersebut adalah yang diberikan kepada saya oleh seorang guru yang sangat dihormati dan juga teman baik saya, Yang Arya Myokyo Ni. Sebelum masa pelatihannya selama sepuluh tahun di Jepang dan pada akhirnya penunjukkan dirinya sebagai Kepala Pusat Zen Rinzai di London, dia telah memperoleh gelar Doktor dalam bidang Geologi dari sebuah universitas di Austria. Mengambil pengalaman dari masa awal pelatihannya tersebut, dia menceritakan kepada saya, bagaimana sebagai seorang siswa dia telah diajarkan untuk menciptakan permata buatan dari batu grafit di dalam laboratorium mereka. Materi mentahnya, yaitu setumpuk debu karbon, diberikan tekanan yang kuat pada temperatur yang tinggi pada saat yang bersamaan. Selain tekanan dan panas, transformasi dari materi hitam yang kasar menjadi permata yang murni tergantung pada kekuatan kotak yang menampungnya. Jika ada satu saja kelemahan, dia menjelaskan, maka akan berakhir dengan berantakan.

Sayangnya, hal ini dapat terjadi di antara para umat yang berlatih

spiritual, jika mereka mencoba menghadapi nafsu binatang mereka yang liar sementara masih ada banyak keretakan dalam kotak harga diri mereka. Harga diri atau percaya diri adalah kotak itu sendiri. Kualitas ini tumbuh secara alami dari tindakan tubuh dan ucapan yang sesuai. Dan kita benar-benar mengalami tekanan yang berat selama masa-masa intensitasnya, baik saat itu timbul dari latihan formal yang disengaja maupun dari kehidupan sehari-hari.

Dengan memakai bentuk ini, kita dapat melihat betapa kekuatan penahanan adalah suatu persyaratan, tidak hanya merupakan suatu pilihan, sebelum kita mengizinkan pengumpulan panas dan tekanan. Struktur dasar dari *sila* ini berarti kita dapat maju dengan keamanan yang meningkat dan sebuah perasaan percaya diri yang mempunyai dasar yang kuat.

### **Ketenangan**

Sekarang marilah kita berbicara mengenai *samadhi*. Aspek khusus dari Jalan ini secara tradisional disebut ‘konsentrasi’, tetapi saya lebih suka merenungkannya dengan menggunakan kata ‘ketenangan’ atau ‘keheningan’. Hal ini dikarakterisasikan dengan kejernihan dan energi – suatu energi yang penuh. (Kita harus memperhatikan pada titik ini bahwa kotoran batin yang melekat masih dapat beroperasi dan hal-hal yang berhubungan dengan kecenderungan demikian adalah tempat tinggal dari ketajaman pikiran).

Kita semua telah mengalami keadaan tenang seperti ini pada saat-saat tertentu; tidak harus duduk meditasi agar hal ini terjadi. Ini terjadi ketika tubuh, hati, dan pikiran semua muncul bersama; hal ini juga berarti ‘satu kesatuan’. Kemunculan dari seluruh hal ini dirasakan sebagai suatu pemenuhan yang menyenangkan, suatu kebahagiaan. Benar bahwa dari sudut pandang seorang Buddhis,



tidak semua cara yang dapat membawa kita naik ke tingkat tertentu dapat dianggap baik dan kita tidak perlu memusingkan hal ini. Tetapi juga penting bagi kita untuk mengenali kondisi satu-kesatuan ini sebagai fenomena manusia yang normal – bukan sesuatu yang spesial. Sangat disayangkan banyak kesalah-pahaman dan mistik yang telah dihubungkan sekitar keadaan pikiran yang berubah ini. Saya harap kita dapat belajar melihat perkembangan dari dimensi ini pada diri kita sendiri sebagai sesuatu yang benar-benar alami. Saya rasa kita mampu, jika kita tertarik untuk menemukan apa arti keyakinan yang dapat diandalkan itu.

Ketenangan dan kemudahan yang ditemukan dalam keadaan yang terintegrasi ini adalah sesuatu yang alami. Dengan telah ditetapkannya satu-kesatuan, suatu bentuk kedamaian muncul. Kita tidak harus memaksa pikiran kita untuk menjadi damai; kita tidak harus memeras diri kita untuk berpikir dengan jernih. Ketika ada ketenangan maka di sana juga akan ada kejernihan. Seperti yang telah diamati, ketika angin berhenti bertiup dan gelombang di air lenyap, sebuah bayangan muncul di permukaan danau.

Kita dapat memperoleh banyak keuntungan jika kita tahu bahwa usaha untuk menimbulkan kejernihan dan kumpulan energi tersebut adalah sesuatu yang sebenarnya dapat kita lakukan. Dengan tidak memahami hal ini, kita mungkin beranggapan bahwa kita tak berdaya menghadapi rendahnya kualitas perhatian kita. Mungkin tampaknya kita berusaha mengalihkan diri kita dari berbagai kesulitan dengan menonton televisi dan dengan menjalankan kegiatan sehari-hari seperti biasanya. Namun dari sudut pandang pengalaman akan pelatihan yang teratur, kita mendapatkan bahwa melakukan aktivitas seperti itu adalah suatu pilihan, sama sekali bukan merupakan suatu keharusan. Kita juga dapat memilih untuk duduk meditasi secara teratur. Kita dapat memutuskan untuk membawa kesadaran ke dalam

tingkat perhatian kita yang kurang. Pasti ada sesuatu yang dapat kita lakukan untuk hal ini.

### **Ketajaman Pikiran**

Aspek ketiga dari Jalan Buddha disebut dalam bahasa Pali sebagai *panna*. Biasanya diterjemahkan sebagai ‘kebijaksanaan’. Saya merasa kata ‘ketajaman pikiran’ juga dapat membantu menjelaskan kata tersebut. Tergantung pada bagaimana tepatnya kita memperhatikan pengalaman kita, dan bagaimana sadarnya kita, kita dapat berpikir secara benar atau salah. Ajaran mengenai ketajaman pikiran ini ditujukan khusus untuk menunjukkan bahwa kita memiliki potensi untuk melihat dalam-dalam melampaui dunia yang nyata ini. Buddha menginginkan kita untuk mengenali kemampuan diri kita sendiri untuk melihat ke dalam menembus hal yang tampak. Ketajaman pikiran atau pandangan ke dalam adalah suatu kekuatan yang memperkenalkan kita kemampuan untuk melakukan ini dan juga untuk mendukung kita dalam melatihnya.

Dengan memperhatikan kehidupan eksternal, kita dapat siap mengenali konsekuensi yang diakibatkan oleh kurangnya ketajaman pikiran. Sekarang ini di Inggris sedang berlangsung Pemilihan Umum. Para pembicara yang sangat mengesankan, masing-masing berusaha meyakinkan masyarakat bahwa mereka memiliki seluruh jawaban. Tanpa ketajaman pikiran kita dapat dengan mudah menjadi sinis atau frustrasi, berpikir, “Mereka semua sama saja. Semua berbohong!” namun observasi semacam itu sangat mudah dilakukan. Kenyataannya, kita hanya tidak tahu siapa yang patut kita percayai. Sebenarnya kita tidak yakin, sama seperti orang-orang *Kalama* dahulu. Dan Buddha berkata bahwa mereka benar dengan merasa tidak yakin; itu adalah suatu reaksi yang sesuai dalam keadaan yang tidak meyakinkan tersebut.

Jadi apa yang kita lakukan dalam keadaan seperti ini? Jika seseorang berusaha menjual produk mereka kepada kita dan kita tidak mengenal diri sendiri dengan baik untuk dapat mempercayai respons kita, di mana kita akan berakhir? Ini akan memberikan kita petunjuk yang jelas mengenai apa yang sebenarnya kita lakukan. Kita harus sepenuhnya mengakui bahwa kita perlu melatih keahlian melihat melampaui apa yang tampak demi melihat keadaan yang sebenarnya. Dengan cara ini kita akan dapat melatih ketajaman pikiran secara akurat pada saat kita berada di tengah kebingungan. Lebih lanjut lagi, kebijaksanaan itu sendiri adalah bahwa kita terlibat dengan merasa perlu untuk melatih keahlian ini.

Satu lagi contoh dari pengalaman kita dalam hubungan dengan sesama manusia, misalkan seseorang mengunjungi kita dan meminta kita mendengarkan mereka bicara mengenai rasa sakit dalam hidup mereka. Mungkin dari sudut pandang mereka rasa sakit itu sudah terlalu parah. Mereka yakin bahwa mereka tidak dapat mengatasinya lagi. Jika kita mendengar dari suatu tempat di dalam diri kita sendiri, kita hanya mendengar apa yang mereka percayai. Tetapi dengan menyantalkan perhatian kita dan mencari suatu tempat yang lebih dalam untuk kita dengarkan, suatu tempat yang tidak akan menolak ketidak-pastian, kita dapat mendengar melampaui apa yang tampak di permukaan. Penyampaian mereka mengenai keadaan bahaya mereka mungkin penuh prasangka, “Ini benar-benar sudah keterlaluan bagi saya.” Jika kita pergi ke suatu tempat dalam diri kita sendiri yang, melalui pandangan yang dalam, bebas dari kemelekitan akan penilaian yang bersifat memaksa, kita akan mendapatkan suatu kesan yang berbeda. Dan jika kita memiliki keahlian untuk merefleksikan kesan ini kembali ke mereka, mungkin mereka akan menemukan diri mereka sendiri dalam tempat tersebut di mana ada lebih banyak lagi kemungkinan dari apa yang telah mereka ketahui.

Hal ini melatih hati kita untuk mendengarkan dengan benar. Kita patuh dalam suatu kesadaran yang bebas dari keadaan yang dimotori untuk mengetahui jawaban atas pertanyaan mengenai kehidupan yang terjadi di hadapan kita. Kita tidak mengatakan bahwa apa yang tampak adalah benar atau salah; kita secara sederhana berpegang pada pendapat 'tidak yakin'. Dalam contoh, orang yang berbicara dengan kita merasa yakin mengenai keterbatasan situasi tersebut dan bahwa hal tersebut merupakan sumbangan yang besar bagi terciptanya masalah ini. Dengan keinginan yang terlatih baik, kita dapat menemukan kemampuan untuk mendengar secara mendalam, melampaui apa yang tampak. Dengan merasakan melebihi apa yang nyata, kita memperoleh cara yang sama sekali baru dalam memandang sesuatu.

### **Pancaran Keyakinan**

Ketiga aspek dari Jalan yang telah saya tampilkan sebagai integritas, ketenangan, dan ketajaman pikiran adalah apa yang kita, umat Buddha, harapkan dari keyakinan. Semoga Anda dapat melihat ini bukan sebagai bentuk keyakinan yang buta melainkan sebagai respons terhadap ketidak-pastian hidup yang sesungguhnya. Kita memilih untuk percaya bahwa segala tindakan yang berdasarkan prinsip-prinsip yang telah dipertimbangkan dengan baik ini akan menuntun kita menjadi makhluk hidup yang bertanggung jawab. Dan dari kepercayaan diri yang tumbuh dari tanggung jawab pribadi yang dirasakan ini, kita menemukan kekuatan untuk mendukung keberanian. Jika kita mampu menjadi berani, maka kita sungguh-sungguh dapat mempunyai harapan.

Harapan adalah suatu pancaran alami yang berpendar dari keyakinan. Ketika kita menyadari hal ini, maka kita mampu berani berharap dengan antusias. Dan dengan melakukan hal ini, keberanian

melepaskan potensi kreativitas yang luar biasa – ada suatu pikiran yang sangat konstruktif dan tajam menunggu untuk ditemukan dalam keyakinan. Dari mana Anda pikir Nelson Mandela atau Bunda Theresa memperoleh inspirasi? Bukan dari pemandangan indah di sekeliling mereka. Melainkan di tempat yang sama dalam diri mereka, yang mampu menerima, bebas dari segala macam penilaian, perasaan tidak ada harapan, dan putus asa. Jika mereka tidak tahu tempat keyakinan ini, perasaan putus asa akan disangkal dan seluruh harapan, yang penuh dengan segala imajinasi yang terbatas dan kemungkinan untuk penyelesaiannya, akan tetap tak diketahui.

Keberanian semacam ini bukan berarti kita harus menjadi berani atau pahlawan. Melainkan bebas dari rasa takut akan ketidak-pastian; kebebasan untuk menemukan sesuatu yang baru. Yang berarti kita terlibat dalam penyelidikan kreatif tanpa perlu tahu di mana akhirnya. Karena sikap internal yang percaya akan kenyataan, kita mampu menyesuaikan diri dengan apa yang muncul di hadapan kita.

Sebagai satu contoh terakhir, saat ini saya terlibat dalam membantu pembangunan sebuah wihara di Northumberland. Usaha untuk membangun suatu komunitas petapa berdasarkan sebuah tradisi kuno di Inggris merupakan suatu hal yang penuh resiko. Dibutuhkan waktu dan tenaga dalam jumlah besar dan tentu saja tanggung jawab yang besar pula sehingga kita harus benar-benar memperhatikan apa yang kita lakukan. Jubah, mangkuk sedekah, dan kepala yang dicukur botak sangat sesuai untuk masyarakat agraris dan kita berpikir bagaimana reaksi mereka dalam menghadapi *internet*. Ini benar-benar merupakan suatu hal yang tidak pasti. Tetapi tak ada yang salah dengan ketidak-pastian. Ketidak-pastian itu sendiri merupakan kenyataan.

Selama empat tahun terakhir, dewan wali Ratanagiri telah berurusan dengan perdebatan legal yang muncul karena tetangga menuduh

kami mencuri tanahnya. Selama tidak ada dasar yang nyata atas segala penuduhan tersebut, ketentuan legal dan bentrok budaya tersebut berarti pengeluaran biaya besar bagi wihara untuk sesuatu yang tidak pernah saya bayangkan akan terjadi. Pada mulanya, selama beberapa hari saya terbangun di pagi hari dengan perut mual dan saya mulai bertanya-tanya apakah semua perjuangan ini ada gunanya. Saya belum mencapai tahap di mana saya mampu untuk tetap bersifat pasif dalam menghadapi serangan yang tidak menyenangkan ini.

Namun bagaimanapun, tanpa keyakinan dan toleransi yang cukup dan semampunya, saya tahu kerumitan situasi ini akan benar-benar menciptakan keputus-asaan. Saya tidak dapat memberanikan diri untuk percaya bahwa keseluruhan hal tersebut akan dapat diselesaikan secara baik-baik. Sekarang saya senang karena telah dapat menghadapinya dan melihat keraguan dan ketakutan sebagai apa rasa itu sebenarnya; yang sebenarnya merupakan bayangan keputus-asaan yang menantang keyakinan saya. Mereka bukanlah seperti apa yang terlihat. Namun tantangan yang sedemikian rupa terlihat nyata dalam penampakan mereka – tidak ada yang diragukan mengenai hal ini.

Seperti yang telah ditetapkan para biksu dan biksuni dari tradisi China Ch'an, tugas kita adalah untuk "Menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi tanpa mengesampingkan prinsip yang sebenarnya." Intinya adalah untuk dapat menyesuaikan diri dengan apa yang terjadi dalam kehidupan kita sekarang tanpa kehilangan jati diri kita sendiri. Menjalani hidup kita dengan sikap seperti ini tidaklah salah, tak peduli apa yang akan dikatakan dunia. Dan dalam keadaan tak bersalah ini kita bebas. Imajinasi dan kreatifitas kita dapat berkembang dalam kenyataan yang sesungguhnya. Keyakinan kita akan prinsip yang dianggap benarlah yang sebenarnya telah menciptakan hal ini.

Tanpa landasan internal yang kokoh, kondisi perubahan eksternal dapat sangat mengganggu kita. Karena itulah kita dianjurkan untuk melakukan perenungan. Dengan penuh rasa gembira, ketika kita mampu kembali memunculkan harapan hidup, kita akan menemukan bahwa hati yang penuh keyakinan sudah ada di sana untuk menuntun kita.

Saya berdoa untuk keberanian Anda.

\* \* \*





## **Boleh Menderita Kok, Terserah**

## Boleh Menderita Kok, Terserah

*Berdasarkan sebuah khotbah di Institut Karuna (Pusat Pelatihan Psikoterapi) di Devon, April 1997.*

*Pencerahan adalah suatu ide yang sangat baik. Inilah bibit dari mana akan tumbuh dedikasi kita untuk melatih seluruh tubuh/pikiran.*

Mungkin perlu waktu lama sebelum kita menemukan apa sebenarnya inti pokok agama Buddha itu. Ada begitu banyaknya ajaran, kepercayaan, dan teknik sehubungan dengan Jalan ini sehingga tak dapat disebutkan satu per satu, namun tak ada satu pun dari semua itu yang mempunyai akhir tersendiri. Semua tercakup dalam keseluruhan pelatihan yang disebut *cittabhavana*, atau ‘pelatihan hati’. Kata *citta* diartikan secara beragam sebagai ‘hati’, ‘kesadaran’, dan kadang-kadang sebagai ‘kesadaran’. *Bhavana* secara literal berarti ‘dimunculkan/diciptakan’. Sehingga *cittabhavana* dapat juga diartikan sebagai ‘perkembangan kesadaran’. Subjek ini jelas merupakan inti dari apa yang Anda lakukan di sini sebagai psikoterapis dan apa yang kami lakukan dalam pelatihan kebiksuan ini, sehingga saya senang kita mendapat kesempatan ini untuk memikirkannya bersama.

Seperti yang saya telah katakan, mudah untuk berpikir selama beberapa saat sebelum kita mencapai pesan intinya, bahwa kesadaran itu sendiri adalah apa yang sedang kita kerjakan. Penting bagi kita untuk merasa yakin bahwa seluruh cara latihan yang berbeda dari ajaran Buddha adalah sesuai dengan hal tersebut.

Kembali ke masa-masa di tahun 1960an dan 70an, banyak dari kita pergi ke Asia untuk mencari sesuatu yang diharapkan dapat mengisi kekosongan yang kita rasakan dalam diri kita – suatu perasaan kehilangan.

Dalam usaha memenuhi harapan tersebut, kita menemui banyak perbedaan sistem dan hakekat, yang beberapa lebih bermanfaat dibanding yang lain. Wihara dan guru Buddhis adalah beberapa dari yang kita temui. Apa yang kita rasa mereka tawarkan adalah ide hebat mengenai pencerahan ini.

Kita sangat terinspirasi dan percaya bahwa ini berarti bahwa jika pada suatu waktu di masa mendatang kita benar-benar telah sepenuhnya percaya pada ide ini, maka kita akan bebas dari segala macam perasaan kekurangan untuk selamanya; kita akan benar-benar bebas dari segala penderitaan. Kita cenderung menghadapi apa yang kita temukan di sana dengan cara yang sama seperti kita menghadapi kehidupan kita sehari-hari, yaitu, sebagai konsumen: “Bagaimana saya dapat *menjadi* tercerahkan? Apa yang harus saya lakukan untuk *memperoleh* pembebasan dari penderitaan ini?”

Saya pernah mendengar sebuah cerita mengenai seorang bule yang berkelana keliling Asia Tenggara, yang sangat berhati-hati agar jangan sampai dia bergabung selain dengan tradisi yang terbaik, sehingga dia mulai berkunjung dari satu guru ke guru yang lain sambil mewawancarai mereka. Dia selalu menanyakan, “Apa yang dilakukan Buddha di bawah pohon Bodhi?” saya rasa dia ingin membandingkan seluruh jawaban dan kemudian memutuskan pilihannya. Setiap guru secara alami menjawab dari sudut pandang mereka masing-masing. Yang pertama, seorang guru Jepang yang tinggal di Bodhgaya, berkata, “Oh, Buddha melakukan *shikantaza*.” Kemudian seorang guru lain berkata, “Buddha dapat dipastikan berlatih *anapanasati*.” Yang lain menjawab, “Buddha sedang melakukan *dzogchen*.” Dan lebih lanjut lagi, “Buddha sedang duduk melakukan meditasi *vipassana*.” Ketika pencari ini mengunjungi Thailand dan bertanya kepada Ajahn Chah apa yang dilakukan Buddha di bawah pohon Bodhi, Ajahn Chah menjawab: “Ke mana pun Buddha pergi Dia ada di

bawah pohon Bodhi. Pohon Bodhi adalah simbol dari PandanganNya yang Benar.”

Setiap kali mendengar cerita ini, saya menyukai akibat yang dihasilkannya pada saya. Ada semacam perputaran pikiran dan ingatan mengenai pokok yang penting dalam pelatihan kita. Saya menemukan diri saya kembali ke pokok permasalahan mengenai hati nurani, atau ke satu-satunya tempat di mana saya dapat berusaha menciptakan suatu perbedaan.

Tentu saja dapat dimengerti bahwa kita tidak dapat langsung memperoleh semuanya di saat awal dan berusaha untuk berpegang pada suatu ide awal untuk mencapai pencerahan. Ide-ide ini adalah bibit-bibit yang tumbuh menjadi suatu bentuk pelatihan yang lebih lengkap. Namun demikian, kita perlu mengenali bahwa apa yang diberikan dalam Jalan ini adalah sebuah pelatihan kesadaran yang lengkap – dan bukan hanya suatu ide belaka. Kita mengambil pelatihan tersebut seperti kita menerima sebuah undangan; dalam hal ini sebuah undangan untuk menduga tempat kita sesungguhnya di dalam tubuh/pikiran kita. Jalan pelatihan Buddha ini bukanlah sekadar persyaratan belaka yang ditujukan untuk memasukkan kita ke dalam tubuh atau pengertian orang lain.

### **Kesadaran** | *Kesadaran Sebagai Suatu Kemampuan*

Model yang saya temukan dapat membantu perenungan pelatihan kita adalah kesadaran sebagai suatu kemampuan kita. Seluruh pengalaman kita masuk ke dalam kesadaran. Seberapa baik atau seberapa bebas kita menghadapi hidup ini tergantung pada kapasitas hati kita; atau dapat dikatakan, pada tingkat kesadaran di mana kita hidup. Dengan patokan ini, kita dapat mengetahui dengan tepat bagaimana, di mana, dan kapan kita membatasi kemampuan kita

untuk menerima pengalaman, batasan-batasan yang kita tetapkan untuk kesadaran, dan seperti apa rasanya hal ini.

Salah satu dari mantra yang biasa kita baca secara teratur dalam wihara berbunyi: *appamano Buddho, appamano Dhammo, appamano Sangho*. Kata *appamana* berarti ‘tanpa batasan’. Sehingga bait ini berarti: “Buddha yang tak terbatas, Dharma yang tak terbatas, Sanggha yang tak terbatas”. Salah satu cara untuk melihat apa yang tak terbatas dari Buddha adalah untuk melihat kapasitas kesadarannya. Kapasitas hati Buddha adalah tak terbatas dan dengan demikian Beliau dapat menampung pengalaman secara tak terbatas tanpa adanya stres sedikit pun. Beliau melampaui segala kecenderungan yang bersifat memaksa untuk menetapkan batasan pada kesadaran sehingga tidak terganggu oleh apa pun yang melewati kesadarannya. Karena itu kita berkata, “Saya berlindung pada Buddha”; atau kita memusatkan seluruh usaha sadar kita pada kemungkinan akan kesadaran tak terbatas.

Kita tahu, kita perlu melakukan hal ini jika kita ingin bangkit dari perasaan yang menyiksa sebagai makhluk yang penuh keterbatasan. Kita maju melawan pengalaman yang memalukan dengan “Ini sudah keterlaluan – saya tak tahan lagi”, kita harus melatih diri kita sendiri. Kita harus mengerti bahwa ‘aku’ yang merasakan semua ini sudah keterlaluan. Pengalaman kita saat ini sebenarnya tidaklah keterlaluan; apa yang terjadi adalah hal yang nyata. Keterbatasan yang menyakitkan yang kita rasakan adalah gejala dari keterbatasan yang kita masukkan ke kesadaran kita. Rasa sakit adalah konsekuensi yang tepat bagi kebiasaan kemelekatan kita.

Dengan melihat dari sudut pandang ini, kita menyadari bahwa keterbatasan adalah sesuatu yang harus kita pertanggung-jawabkan karena kita *melakukannya*. Hati kita yang sesak tidaklah menjadi

tekanan bagi kita. Kita menyadari bahwa kita bukanlah korban keterbatasan yang tak dapat ditolong. Saya selalu terkejut ketika orang-orang berkata kepada saya, “Memang dari sananya saya seperti ini,” bagaikan itu adalah kesalahan orang lain yang menyebabkan hasil yang salah. Berusaha dengan berpatokan pada kesadaran sebagai kapasitas, kita menemukan (secara literal, ‘membuka’) potensi untuk perubahan. Dengan perhatian yang penuh perhatian secara terus-menerus pada area ini, akan timbul suatu kepercayaan diri yang dapat kita kembangkan.

### **Memberikan Perhatian**

Dalam dunia yang penuh berbagai pemandangan, suara, bau, rasa, sensasi, dan kesan mental, kita tidak mempunyai pilihan selain menerima segala hal yang berhubungan dengan sensasi tersebut. Tak peduli bagaimana gaya hidup kita, apakah itu sebagai biksu atau biksuni atau psikoterapis atau pekerjaan lainnya, kita semua tersentuh oleh dunia sensasi ini. Dan kesan-kesan ini mungkin diterima mungkin tidak. Jika kita kaku dalam memegang persepsi mengenai diri sendiri seperti kemampuan kita yang selalu terbatas untuk menerima, maka kita akan merasa dikalahkan oleh perjuangan itu; kita merasa dihalangi. Tetapi dengan merenungkan kemungkinan untuk membuka dan memperluas kapasitas hati kita, kita akan dapat mengatasi perasaan ‘wajib’ untuk menderita ini.

Jika kita disiplin memperhatikan perasaan wajib untuk menderita ini, maka kita menyadari dinamika yang sesungguhnya menciptakan penderitaan itu. Kita menempatkan diri di mana kita dapat melepaskan sebab dari perasaan terbatas ini. Perhatian kita yang tidak terlatih dengan mudah dan dimengerti ingin memaksimalkan kemungkinan untuk senang. Wajarlah bagi sisi sensual karakter kita untuk ingin mengikuti apa yang kelihatannya merupakan cara terbaik

untuk meningkatkan kebahagiaan kita – yaitu, jika dirasa enak maka ambillah; jika dirasa buruk, tolaklah. Namun dari pengalaman hidup kita tahu bahwa kita perlu melihat secara lebih mendalam melebihi hal itu. Ini bukanlah prasangka, tetapi sesuai dengan kenyataan. Tak ada seorang pun yang memaksa kita untuk melihat lebih dalam, tetapi jika tidak maka kita malah akan lebih dipersulit perjuangan hidup daripada yang seharusnya terjadi.

Di sini kita melihat mengapa ada suatu penekanan pada penderitaan dalam agama Buddha. Perhatian benar pada saat dan tempat yang tepat menunjukkan apa yang sedang kita lakukan untuk mempertahankan persepsi sebagai makhluk hidup yang terbatas seperti yang kita dirasakan. Jika kita sadar bahwa kita bertanggung jawab karena melakukan hal ini maka kita juga sadar kita dapat memilih untuk tidak melakukannya. Betapa melegakan!

Jadi bagaimana kita menghadapi perjuangan merupakan pilihan kita sendiri. Contohnya, sehubungan dengan tubuh, misalkan suatu hari salah satu dari kita menemukan suatu benjolan yang menyakitkan dan sensitif di bawah ketiak. Umumnya kita memilih untuk tidak mengetahuinya. Tetapi kita semua sadar akan konsekuensi yang membahayakan jika kita menghindari pertanda seperti itu. Sesuatu di dalam hati kita tahu bahwa rasa sakit tersebut adalah suatu pesan dari organ yang meminta perhatian. Jika kita memberikan respons yang sesuai seperti yang diinginkan maka kerusakan lebih lanjut mungkin dapat dihindari. Jika tidak, maka mungkin ukuran dari pesan itu akan bertambah.

Dalam praktik latihan kesadaran kita belajar untuk membaca sakit hati dengan cara yang sama seperti kita melihat gejala sakit pada tubuh. Sakit hati menandakan bahwa ada sesuatu yang untuk alasan tertentu kita elakkan dan yang tidak kita perhatikan dengan benar. Di kemudian

hari hal itu mungkin terlihat seperti suatu dorongan kesadaran, tetapi semua bermula dari rasa kaget dan menderita. Ingatlah bagaimana Buddha pertama kali melihat umur tua, sakit, dan kematian.

Dengan memperhatikan dan merasakan hal-hal ini, kita tidak menghindari dari rasa sakit yang dirasakan, kita mampu menyaksikan pertahanan yang kita miliki. Ketika kita mengenali apa yang kita lakukan kita mulai melihat penderitaan sebagaimana adanya. Jika kita memperhatikan dengan hati-hati, telaten, dan dengan pengetahuan yang memadai, kita akan mudah menahan kapasitas yang terbatas itu dan suatu pemahaman baru akan muncul sebagai gantinya. Kita kemudian menerima suatu penegasan tak terduga yang berkata bahwa, *untuk setiap kemajuan dalam kemampuan kita menghadapi kehidupan, ada kemajuan yang sesuai dalam ketajaman pikiran itu sendiri.*

Kemampuan untuk melihat dengan jelas dan merasakan dengan tepat sudah ada dalam keterbukaan hati kita. Yang sulit hanyalah persiapannya dan mempertahankan batasan bagi diri kita sendiri. Di dalam kapasitas hati yang lebih besar sudah ada apa yang kita cari. Masalahnya adalah bahwa kita lebih memilih untuk tidak melewati pintu ketakutan dan perjuangan untuk memasuki kenyataan yang lebih besar. Walau demikian segala usaha untuk menjadi bijaksana dan penuh kasih sayang dengan hanya membaca dan menyusun strategi hidup hanya akan membuat kita menjadi egois dan frustrasi. Karena itu, ada suatu nilai besar dalam keberanian yang kita berikan pada sesama untuk menerapkan diri kita sendiri dalam perkembangan pelatihan yang penuh waspada ini.

### **Kesadaran yang Bebas dari Prasangka**

Dalam usaha melalui kehidupan yang biasa dan yang penuh ketidak-tahuan ini, pada tahap tertentu kita akan terpenggila untuk mencari



cara bagaimana kita dapat memperoleh rasa aman – identitas kita. Bagi kita semua, hal ini pada tingkat tertentu dapat berpihak atau menentang apa yang terjadi. Kita mengenali ini sebagai rasa aman ketika mengetahui di mana kita berada sehubungan dengan pengalaman kita atau beberapa hal yang muncul di hadapan kita. Kemampuan untuk memberi rasa aman pada diri sendiri dengan membuat diskriminasi ini adalah suatu sikap yang normal bagi kita, tetapi hanya sesuai sampai pada titik tertentu. Ketika diskriminasi ini mengambil alih dan menjadi siapa dan apa kita ini, maka kita memperoleh sebuah masalah besar. Ini berarti kita tidak akan dapat bebas dari perasaan memihak, dari menyetujui dan tidak menyetujui bahkan dengan cara yang jelas, dan hal ini selalu menyibukkan pikiran kita. Dengan demikian, sederhananya, kita tidak pernah sadar akan aktivitas pikiran kita. Harapan kita untuk teguh melakukan penyelidikan dengan tenang berakhir sebagai suatu usaha memperjuangkan pertahanan dan kebingungan.

Kita bisa memperoleh bantuan dalam hal ini jika kita memikirkan konsekuensi dari jenis pesan yang diberikan di awal hidup kita mengenai apa yang mewakilkan Kenyataan Utama. Contohnya, apakah efeknya jika tidak ada pemikiran bahwa Tuhan adalah cinta kasih, bahwa kenyataan utama dari seluruh kehidupan adalah semuanya sudah ada dengan sendirinya, semua sudah terjadi dengan sendirinya, namun sebaliknya kita memperoleh ide bahwa Tuhan adalah suatu Makhluk yang secara abadi menerima dan menolak sesuai dengan apa yang ada dalam agendanya, di mana kita tidak mempunyai hak – bahwa ada suatu Makhluk yang luar biasa Hebat yang mengambil dan mengirim orang – untuk selamanya? Efeknya adalah bahwa aspek tertinggi dari psikis kita terus-menerus mendiskriminasikan ini dan itu dan kita berhasil terkunci dalam proses yang terus-menerus membingungkan tersebut. Kita berada dalam keadaan stres yang kronis.

Tidak ada kemungkinan akan kebebasan dalam pandangan yang begitu terkondisi. Sangatlah penting untuk menyelidiki hal ini. Bayangkan apa yang terjadi, misalnya, jika kita lelah atau tidak enak badan dan tidak mendapatkan banyak kasih sayang. Jika kebiasaan berpihak pada yang baik dan perlawanan terhadap yang buruk mendominasi, maka kita tidak dapat menerima diri kita sendiri dalam keadaan seperti itu. Apa yang kita lakukan hanyalah berpikir dengan penuh prasangka yang kronis. “Saya seharusnya tidak seperti ini.” Dengan terbiasa mencari identitas melalui pandangan yang memihak atau menentang membuat kita terus terkunci atau terikat pada suatu program imajinasi belaka yang sangat tepat. Tetapi apa yang benar mengenai hal ini?

Menemukan identitas dengan mencari rasa aman dalam aktivitas pikiran kita yang terkondisi dapat diibaratkan dengan Jalan spiritual untuk menemukan kebahagiaan dan identitas dalam kesadaran itu sendiri. Mereka yang berkomitmen mencapai pencerahan akan bergerak melalui suatu pencarian akan rasa aman dalam suatu identitas pribadi yang lahir dari pandangan-pandangan dan pendapat-pendapat yang kaku; mereka bergerak di dunia yang tidak aman dan tidak dikenal di mana mereka tidak tahu di mana mereka berdiri, dan pada akhirnya mencapai kesadaran tanpa prasangka. Jika kita tidak tahu siapa kita atau yakin bahwa kita benar, tetapi kita dapat lebih pasrah, dalam kebebasan yang sadar mengenai bagaimana momen ini terjadi, kita meninggalkan ketergantungan kita pada hal-hal yang pasti, dengan kemungkinannya yang terbatas dan dapat diramalkan. Kehidupan kita memasuki suatu bentuk yang sama sekali berbeda. Kita tidak menjamin bahwa kelompok kita adalah yang terbaik atau bahwa segala sesuatu akan berakhir dengan baik. Kita dapat mentoleransi ketidak-pastian – dan hal ini sangat memberikan rasa bebas. Kita menemukan kemungkinan untuk mampu menyesuaikan diri dengan seluruh aktivitas dari dunia kita yang sama sekali tidak

pasti tanpa berpihak pada satu sisi secara membabi-butu. Penemuan ini adalah sesuatu yang sangat diharapkan.

### **Kesadaran dan Aktivasnya**

Dengan berlanjutnya penyelidikan, kita tiba pada satu titik di mana kita melihat bagaimana seluruh aktivitas ‘mengambil’ dan ‘memilih’ yang terjadi hanyalah sekadar aktivitas yang terjadi *di dalam* kesadaran. Selama wawancara pertama saya dengan guru pertama di Thailand, Yang Arya Ajahn Thate, saya diberitahu bahwa tugas saya adalah untuk belajar melihat perbedaan antara aktivitas yang terjadi di dalam kesadaran dan kesadaran itu sendiri. Wawancara selesai!

Instruksi ini masih melandasi seluruh pelatihan saya. Saya merasa sangat beruntung telah memiliki petunjuk yang begitu jelas dan sederhana. Pemikiran yang diberikan ajaran ini kepada kita membuat kita percaya bahwa kita *adalah* aktivitas yang sedang terjadi. Kita dapat berkembang dengan melihat seluruh isi pikiran kita, termasuk mengambil dan memilih serta mengevaluasi dan seterusnya, seperti ombak yang datang dari seberang lautan kesadaran yang merupakan hidup kita. Kita secara positif tidak ingin bertarung dengan apa yang timbul dalam diri kita. Melainkan, kita tahu bahwa pikiran yang memihak adalah *memang seperti itu adanya*. Ini adalah suatu aktivitas yang normal – tidak salah; tidak ada memihak dan menentang pikiran yang penuh penilaian atau aktivitas apa pun. Jika kita sadar akan kecenderungan untuk menggenggam pada suatu pandangan mengenai apa yang kita lihat, kita ingat bahwa ‘tidak ada penilaian akan pikiran yang penuh penilaian’. Kita harus cukup jelas memahami hal ini.

Kepatuhan sebagai suatu kesadaran, refleksi yang bijaksana yang ditimbulkan dan diinspirasi. Dan kesadaran inilah yang secara

lambat laun melarutkan identitas palsu kita sebagai makhluk yang terkondisi dan selalu terbatas. Mengenai pelatihan, kita mengabdikan diri untuk melatih kesadaran akan persepsi ‘perjuangan’ yang dirasakan. Jika kita dapat ingat untuk menyadari perjuangan yang sedang terjadi di setiap saat dan lebih lanjut lagi ingat untuk tidak menilai perjuangan itu, maka kita akan menemukan diri kita naik ke dalam kesadaran yang di dalamnya telah ada pengertian dan sensitivitas yang membawa pelepasan. Terjadilah pelepasan itu; dan ini bukanlah sesuatu yang kita lakukan. Lebih tepatnya, ini dikondisikan karena kita tidak melakukannya – dengan kita tidak memihak atau menentangnya. Karena itu Jalan ke depan menjadi jelas.

Menurut pendapat saya, kita tidak akan maju dalam berlatih sebagai meditator atau psikoterapis sebelum kita mengenal dengan baik kenyataan yang tidak memihak. Tanpa adanya ini kita tidak akan memiliki ruangan dalam diri kita untuk menahan tekanan dilema kehidupan yang selalu berubah ini, yang pastilah akan selalu menjadi tantangan bagi kita. Jika kita benar-benar memahami pemikiran yang tidak memihak ini, maka kita tahu tempat penyelesaian itu, tempat yang penuh spontanitas, kreativitas, kecerdasan. Di sinilah terletak apa yang kita cari. Sebelum kita bebas dari penghakiman, maka kata-kata kita hanya barang tiruan hambar yang tidak ada getarannya. Ketika kita berbicara, kita akan selalu mengulang ucapan orang lain.

### **Faktor Kegesitan**

Selagi kita melanjutkan pengembangan Jalan itu, akan ada saat-saat ketika kita merasa begitu nyaman dengan suatu cara pelatihan khusus. Jika kita tidak cukup waspada memperhatikan terjadinya hal ini, kita dapat jatuh ke dalam suatu keadaan yang kita rasa sudah cukup; kita menjadi bosan. Sehingga kita didorong untuk mengembangkan kegesitan perhatian agar dapat bergerak masuk dan keluar dari

berbagai lingkungan yang berbeda. Kita menghindari berada hanya di satu area di mana kita tahu kita dapat beroperasi dengan baik. Ini juga berlaku baik bagi dunia internal maupun eksternal diri kita.

Satu cara untuk memahami bagaimana prinsip kekontrasan ini membawa suatu kesadaran adalah dengan melihat bagaimana anak belajar dan berkembang. Orang tua memberi anak pengalaman, warna, dan objek yang berbeda-beda yang mendorong pertumbuhan kecerdasan. Tanpa adanya masukan pengalaman yang berbeda-beda secara tepat, anak akan kehilangan kecenderungan untuk berimajinasi melalui pengulangan dan rutinitas yang sudah dikenal dan terasa tawar: mereka pasti menjadi tumpul.

Kita juga dapat berpikir mengenai apa yang terkandung dalam kebijaksanaan konvensional dalam perkataan ‘perubahan sama baiknya dengan istirahat’. Perasaan disegarkan kembali, yang merubah secara signifikan apa yang selama ini kita lakukan – bahkan walaupun itu bukan sesuatu yang kita sukai – muncul karena kita menghancurkan cara yang sudah dapat ditebak dan dikenal. Ketika kita mengubah aktivitas kita, maka akan muncul energi dari minat dan antusiasme kita sendiri. Kita sudah memiliki banyak energi – ditunjukkan oleh kesenangan yang berapi-api – tetapi karena kita terlalu mengenal motif hidup kita, maka akan timbul kekakuan dan kita kehilangan kontak dengan sumber energi kita. Menyerahkan diri kita pada pengaruh yang kontras dapat memberikan kita akses baru menuju energi alami kita. Jika kita tidak memahami dinamika ini, kita mungkin percaya bahwa kita benar-benar kekurangan, dan akan terus mencari bentuk-bentuk stimulasi baru.

Kita perlu merenungkan kondisi diri sendiri sampai kita mengetahui bagaimana keinginan dan vitalitas ditimbulkan. Di wihara kita baru-baru ini, seorang teman fotografer datang bertujuan membuat

beberapa foto untuk kalender tahun depan. Hasil kerjanya indah dan sangat dikagumi karena kekayaan dan kedalaman yang mampu dia hasilkan. Elemen utama yang menciptakan kekayaan itu adalah suatu kekontrasan, sesuatu yang berlawanan.

Jika kita mengikuti kecenderungan kebiasaan kita untuk tetap tinggal di mana kita merasa aman dan menghindari tantangan karena takut kita akan tidak mampu, maka diperlukan keadaan yang dapat mendukung. Bahkan jika kita berusaha memberikan dorongan atau melakukan penyimpangan untuk beberapa saat, kita tahu bahwa ini bukanlah Jalan kita. Dengan merenungkan prinsip kekontrasan dalam latihan ini, kita mendorong diri kita untuk memasuki situasi di mana kita tidak merasa aman karena kita tertarik dan kita ingin terus awas dan terjaga.

Saya pernah mendengar seorang guru judo Inggris yang terkenal suatu saat bercerita mengenai bagaimana ia diberikan instruksi oleh gurunya. Gurunya memperhatikan bahwa muridnya memenangkan seluruh turnamen dengan melakukan suatu lemparan khusus dan bahwa dia selalu menggunakan sisi kanannya. Kemudian sang guru memberitahunya bahwa dia harus berhenti menggunakan sisi kanannya selama satu tahun. Terjadilah beberapa kekalahan yang memalukan, namun akhirnya sang murid dapat meningkatkan keahliannya melakukan lemparan kemenangan dengan menggunakan sisi kirinya. Pada saat inilah kebijaksanaan sang guru baru disadari. Selama dia hanya mampu melempar dari sebelah kanan, dia merasa was-was dan hanya masalah waktu sebelum orang lain menemukan titik kelemahannya dan mengalahkannya; tetapi sekarang, dengan gegasan di ke dua sisi, dia menjadi tak terkalahkan.

Kebanyakan dari kita tidak cukup beruntung memperoleh guru yang teliti mengawasi kecenderungan kita untuk menjadi tidak seimbang

karena kita selalu menekankan sisi-sisi baik kita, sehingga kita harus mengamati diri kita sendiri. Di sinilah kita membutuhkan keahlian kegesitan internal itu. Ajaran Buddhis yang formal mengenai hal ini dikenal sebagai Empat Landasan Kesadaran (*Satipatthana*). Walau sekarang kita tidak perlu membahas ajaran ini secara mendetail, namun tak ada salahnya kita merujuk hal itu. Instruksi yang ditampilkan adalah suatu deskripsi detail mengenai teknik dan manfaat dari penetapan kesadaran dalam empat area: kesadaran tubuh (*kayanupasanna*); kesadaran perasaan (*vedananupasanna*); kesadaran pikiran atau hati itu sendiri (*cittanupasanna*); kesadaran mengenai hukum atau kenyataan sehubungan dengan Jalan menuju Pencerahan (*dhammanupasanna*). Khotbah-khotbah yang diberikan Buddha mengenai subjek ini membentuk pondasi bagi seluruh ajaran meditasi aliran Buddha Therawada. Kegesitan perhatian, internal maupun eksternal, diletakkan pada posisi tertinggi dalam tingkatan keahlian yang harus dikembangkan.

### **Pelatihan** | *Pelatihan sebagai ‘Penyesuaian Diri’*

Sekarang mari kita berbicara mengenai pelatihan secara khusus. Saya memakai kata ini bukan dalam arti, misalnya, untuk melatih seekor burung beo berbicara, yang lebih tepat disebut sebagai menciptakan kondisi, melainkan dengan cara mengarahkan sesuatu yang bergerak. Di tengah-tengah deretan gedung yang salah satunya adalah wihara kita ini, ada sebuah taman yang didedikasikan untuk mengenang almarhum Yang Arya Ajahn Chah. Di tengah taman ada sebuah *stupa* (tempat menyimpan relik) berisi relik guru kita, dan *stupa* ini berada di sebuah kolam kecil yang indah. Untuk menjaga agar kolam itu tetap segar dan terisi penuh, air hujan dari atap Aula Meditasi dikumpulkan dan diatur agar mengalir menuju *stupa* tersebut. Di belakang *stupa* tumbuh semacam tanaman *ivy* dan saya berusaha untuk melatihnya menaiki tembok. Setiap orang yang berkebun

tahu bahwa jenis pelatihan ini hanya dapat berhasil jika sifat alami tumbuhan tersebut memang seperti itu. Pelatihan yang benar harus sesuai dengan sifat sejati dari apa yang dilatih. Dan latihan ini pada intinya berarti berusaha melawan sifat alami kita. Beberapa tukang kebun mungkin lebih memilih tanaman liar, saya dapat mengerti itu. Tetapi jika kita mengikuti keliaran yang tidak dituntun, tidak terlatih dalam hal nafsu keinginan manusia, ini akan mengakibatkan banyak penderitaan bagi diri kita sendiri dan juga bagi orang lain. Sehingga kita bersedia menyerahkan diri untuk memasuki pelatihan ini.

### **Pelatihan Seluruh Tubuh**

Jika yang dimaksud adalah pelatihan secara Buddhis, maka latihan tersebut harus melibatkan tubuh, ucapan, dan pikiran. Ketika kita melihat kualitas hidup kita sekarang, kita seharusnya melihatnya sebagai hasil dari perbuatan lampau kita (*kamma*). Tubuh kita dikondisikan oleh perbuatan tubuh (*kayakamma*), perbuatan ucapan (*vacikamma*), dan perbuatan pikiran (*manokamma*). Untuk membuat sifat alami kita yang dipenuhi nafsu keinginan sesuai dengan Jalan menuju pencerahan haruslah melibatkan seluruh tubuh kita. Banyak dari ritual formal kita ditujukan untuk meningkatkan kesadaran akan ketiga dimensi ini. Ketika kita membungkuk memberi hormat di depan patung Buddha kita merendahkan tubuh kita sebagai tanda pengakuan akan keterbatasan kita. Dengan tubuh kita mengatakan ‘aku’, sebagai ego yang terpisah, bersedia menyerahkan diri ke dalam ‘Jalan itu’, berlawanan dengan sikap kaku “Aku dapat mengatasinya, aku tidak perlu siapa pun”. Dan ketika kita mempersembahkan lilin dan dupa kepada Triratna, kita melakukannya dengan tubuh kita, gerakan penghormatan dan syukur, yang berarti melepaskan hal-hal yang egois dari hidup kita dalam segala bentuk ‘aku’. Sama seperti itu, ketika kita membaca puja pagi dan malam, kita mengucapkan kata-kata yang sesuai dengan aspek-aspek terdalam dari hati kita. Dengan



melakukan tindakan tubuh dan ucapan dalam bentuk ritual yang teratur, kita diingatkan akan letak tanggung jawab yang sebenarnya atas segala tindakan kita.

Secara sadar melibatkan setiap orang dalam dialog mengenai permasalahan kebenaran juga bertujuan untuk mengembangkan suatu perasaan akan pentingnya pelatihan ini. Merupakan hal yang sangat membesarkan hati melihat bahwa ada lebih banyak orang ingin berkumpul untuk mendukung sesamanya dalam Jalan ini.

Jika kita tidak berlatih, maka seperti air yang turun dari atap yang tidak pernah mencapai kolam melainkan hanya meresap ke tanah, demikian pula nafsu keinginan hati kita yang berharga gagal untuk menghidupkan komitmen kita akan Jalan tersebut.

### **Keinginan untuk Berlatih**

Jika pelatihan itu sesuai dengan sifat alami dari yang dilatih, maka ada suatu kemudahan, bahkan walaupun ada saat tertentu di mana kita merasa tertantang. Latihan merupakan tantangan karena itu bukanlah apa yang 'aku' inginkan. Tetapi kemudian, kapan 'aku' benar-benar mendapatkan apa yang diinginkan? Mungkinkah bagi 'aku' yang terpisah ini untuk merasa benar-benar puas? Tidak! Karena, dengan dikenali *sebagai* aktivitas menginginkan dan bukan sebagai kesadaran itu sendiri, kita terdorong untuk selalu merasa sibuk. Ketika kita memahami ini maka kita mulai ingin berlatih lagi. Dan keinginan semacam itu adalah penting. Guru meditasi Yang Arya Ajahn Mahabua, ketika ditanya, "Di manakah asal keinginan untuk pembebasan dalam Jalan ini?" menjawab bahwa *tempat itu* adalah Jalan itu sendiri. Ketika kita benar-benar ingin menyerahkan diri untuk berlatih karena kita ingin mengatasi suatu rasa keterbatasan yang menyesakkan, maka akan muncul minat dan kreativitas yang akan kita perlukan untuk menjalankan tugas kita.

Jika mendengarkan khotbah atau membaca buku mengenai pelatihan dapat memberikan inspirasi bagi kita untuk melakukan pelatihan, maka itu merupakan hal yang bagus. Tetapi perlu kita ketahui bahwa kita melakukannya karena kita ingin melakukannya. Hanya dari perspektif inilah kita dapat belajar dari apa yang harus dikatakan oleh ketajaman pikiran kita sendiri. Jika kita hanya mengikuti latihan orang lain, maka kita melakukan semacam perjanjian dengan bagian ini. Kita perlu menganalisa, selagi kita menjalaninya, apakah Jalan ini memang Jalan kita. Memasuki pelatihan seperti ini bagaikan masuk ke aliran sungai di gunung untuk mandi: kita tidak akan menyelam hanya karena sungai itu terlihat menarik hati. Mungkin sungai ini hanya sedalam satu kaki dan kita akan terluka parah. Lebih baik berhati-hati, merasakan Jalan tersebut sampai kita yakin apa yang kita masuki itu.

Kadang-kadang orang yang secara sepenuh hati ingin maju dalam latihan mereka mendapat kesulitan dalam hal ini, karena Ajaran Buddha sangat ketat dalam menekankan fakta bahwa penderitaan adalah berasal dari keinginan. Orang-orang seperti itu mengambil kesimpulan bahwa untuk menginginkan apa saja bukanlah Jalan yang dimaksud. Ini sangatlah disayangkan. Seperti yang kita tahu, di mana ada keinginan maka ada energi. Jika karena beberapa anggapan yang salah mengenai keinginan ini membuat kita kehilangan energi, maka siapa yang bertanggung jawab atas hal ini? Siapa yang menanganinya kalau bukan kita? Ini tidak akan hilang hanya karena kita tidak berpikir ini adalah ide yang baik. Hal terakhir yang dibutuhkan dunia ini adalah timbulnya lebih banyak ketidak-pedulian mengenai keinginan. Apa yang dapat membantu adalah mengetahui apa yang kita inginkan lebih dari yang lain. Saya merasa alasan bahwa kita melakukan latihan ini adalah karena kita ingin menemukan apakah hal itu.

Di Wihara Ratanagiri, kami mengadakan pertemuan secara teratur pada hari Minggu malam di mana umat Buddha setempat berkumpul

untuk membaca doa, meditasi, dan berdisuksi. Kami mulai dengan membaca Tiga Perlindungan dan Panca Sila. Sudah lama kegiatan ini berlangsung dalam suara yang kecil, sampai suatu hari terpikir oleh saya bahwa mereka mungkin malu melakukannya. Saya bertanya apakah kami harus berhenti; tetapi tidak, mereka ingin melanjutkannya. Jadi saya menganjurkan bahwa jika kelompok tersebut tidak merasa menyesal melakukannya, maka kami harus membaca doa keras-keras. Sekarang ini kami tidak benar-benar berteriak, tetapi ada suatu suara kebersamaan yang cukup kuat bergema di sekeliling Aula, menegaskan tekad kami untuk membawa diri ke dalam pelatihan.

Kebutuhan untuk mengetahui bahwa kita melakukan pelatihan terus ada bersama kita. Kita dapat dengan mudah terbiasa pada bentuk-bentuk pelatihan yang telah kita peroleh dan karena itu pelatihan tersebut berhenti berfungsi bagi kita. Namun, jika digenggam dengan tepat maka mereka dapat memberi semangat dan energi kepada kita. Sehingga kita tetap awas memeriksa apakah kita melakukannya karena kita mau. Ketika kita mencapai titik di mana kita benar-benar ingin berlatih, kita dapat lebih menikmati latihan tersebut.

Jelas, ada saat di mana kita merasa seakan tidak ingin melakukannya lagi. Jika kita telah mengembangkan keterampilan untuk mencari tahu sendiri, atas keinginan kita, mengenai seperti apa yang memotivasi perbuatan kita, maka ketika perasaan enggan muncul kita akan berada di tempat yang terbaik untuk mengetahui apakah kita *benar-benar* tidak mau melakukannya. Secara membingungkan, keinginan kita datang dan pergi, dikondisikan oleh banyak pemikiran yang berbeda; tetapi pada tingkat terdalam, seperti pandangan yang dipercayai ajaran Buddha, seluruh makhluk ingin bebas. Jadi jika kita perhatikan lebih lanjut, kita akan menembus keengganan itu dan ingat untuk apa kita ada di sini.

## Sebuah Pikiran yang Bertahan Lama

Komitmen secara sadar dan sungguh-sungguh untuk berlatih juga merupakan hal yang sangat penting. Sama seperti segala hal, perkembangan Jalan ini membutuhkan waktu. Dalam tradisi Buddhis China, ada ajaran yang mengatakan bahwa ada tiga syarat agar Jalan itu berkembang: Keyakinan Besar, Keraguan Besar, dan Pikiran yang Bertahan Lama. Hidup dengan dilandasi keyakinan yang dipenuhi keraguan yang selalu berubah dan menantang membangkitkan semacam energi yang melenyapkan segala kebiasaan kaku kita. Tetapi jika praktik kita dinodai oleh pengharapan-pengharapan yang salah yang bertujuan untuk memperoleh apa yang ‘aku’ mau, maka energi yang sama yang telah dibebaskan dapat membantu ego yang kaku itu, membuatnya bahkan semakin kuat – kita akhirnya menjadi lebih buruk dari saat sebelum mulai berlatih. Sehingga para umat Buddhis China bersumpah untuk meneruskan Jalan latihan yang sama, tanpa perubahan, tidak peduli berapa banyak kehidupan yang diperlukan agar mereka mencapai pencerahan. Untuk orang yang secara teguh percaya akan adanya kelanjutan kehidupan setelah kematian di antara 6 alam kehidupan (surga, asura, manusia, binatang, hantu kelaparan, neraka), sumpah ini secara efektif meringankan beberapa harapan. Sepanjang kita berharap agar kita memperoleh apa yang ‘aku’ inginkan dari pelatihan tersebut, kita malah menambah kesulitan. Merenungkan ini saja dapat membantu kita mengubah cara pandang mengenai harapan yang telah melekat selama waktu yang sangat lama. Latihan yang sesungguhnya mendukung kita dalam melepaskan harapan-harapan dan secara terus-menerus menyegarkan usaha kita.

Kita semua mengalami kesulitan dalam menjaga agar usaha kita tetap segar. Hanya dengan melakukan rutinitas latihan formal tidaklah cukup. Beberapa dekade yang lalu di Asia kami cepat mengkritik

apa yang kami lihat sebagai suatu tabu yang tak berarti, seperti mengayunkan dupa di depan Buddha emas. Namun duduk meditasi mungkin sama saja. Jika kita tidak melakukannya dengan penuh kesegaran maka hal itu menjadi kegiatan yang percuma dilakukan terus; malah, hal itu lebih buruk daripada tak berguna. Jika kita tidak sepenuhnya terlibat dengan seluruh tubuh, hati, dan pikiran dalam melakukan meditasi, maka kita mungkin malah mengumpulkan segala macam keterbatasan yang sudah ada. Alangkah sayangnya!

Agar meditasi dapat menjadi suatu ritual yang berarti dan mengakar, kita perlu mengingat apa yang harus kita lakukan untuk tetap menjaga kesegaran dan kelangsungan semangat kita. Duduk formal adalah salah satu cara yang berlaku, ada juga cara-cara lain; kita perlu menganalisa kembali seluruh wilayah pengabdian ini dan apa artinya bagi kita. Hampir dapat dipastikan bahwa mengikuti cara sembahyang tradisi Asia saja tidak akan berguna, namun perlu kita temukan apa yang berguna. Sebenarnya, menurut pengalaman saya, dengan mengembangkan suatu cara sembahyang berupa persembahan dupa setiap hari di altar sangatlah membantu dalam mempertahankan kesegaran spiritual. Pada hari-hari tertentu saya mungkin duduk meditasi, tetapi saya hampir tidak pernah melewatkan ritual sembahyang harian saya.

### **Kebebasan untuk Menderita**

Dengan mengingat apa yang membawa kita ke pelatihan ini, dan mengingat untuk menemukan kembali usaha benar dari waktu ke waktu, akan timbullah pemahaman yang jelas mengenai fungsi kesadaran. Dengan timbulnya suatu nilai baru yang pasti dan indah nya kesadaran, terjadilah suatu pelepasan baru akan rasa aman terhadap identitas lama; bahkan pelepasan pemikiran untuk menjadi lebih baik atau mengembangkan diri kita sendiri – dan bahkan lagi pelepasan

ide akan pencerahan. Kita sekarang begitu menghargai penglihatan yang jernih ini sehingga kita pasti tidak ingin memperoleh sesuatu yang kurang dari ini.

Bahkan mungkin ada suatu pelepasan keinginan untuk bebas dari penderitaan. Sekarang kita lebih tertarik pada seberapa tepat kita menghadapi penderitaan pada saat ini. Kita mulai menemukan rasa aman dan kebahagiaan kita dalam kebebasan *untuk* menderita: “Dapatkah saya menderita *dan* tetap bebas pada saat yang bersamaan?” minat kita untuk mengembangkan kesadaran telah membawa kita berputar untuk menemukan bukannya kebebasan *dari* penderitaan melainkan suatu kapasitas yang besar *untuk* menderita. Kapasitas yang besar untuk menderita ini adalah kasih sayang yang besar, yang dicari oleh kita semua. Betapa beruntungnya dunia ini jika ada di dalamnya ada lebih banyak makhluk hidup yang dipenuhi kasih sayang seperti itu.

Terima kasih atas kesempatan mengulas permasalahan ini.

\* \* \*

**Pertanyaan :** Saya cenderung menjadi terlalu sadar akan diri sendiri dan ini sangat tidak nyaman, saat saya berusaha menjadi sadar. Dapatkah hal ini berkurang jika kita lebih maju dalam berlatih?

**Ajahn Munindo :** Bahkan ketika apa yang kita berikan kepada diri kita sendiri adalah sesuatu yang baik dan cocok, akhirnya kita berjuang karena usaha yang bersifat memaksa. Mungkin dapat membantu bila sampai tingkat tertentu kita mencari di mana keinginan kita

yang kuat menjadi kabur dan mengaburkan. Apa pun yang ingin kita kaburkan; terganggu oleh usaha kita yang terlalu keras. Tak ada yang salah dengan ini, hanya menyakitkan, itu saja. Dan untuk menemukan cara mentransformasikan rasa sakit menjadi kebahagiaan, saya selalu berpaling pada kekuatan kesadaran yang tak berprasangka. Jika kita mampu menerima secara lapang dada rasa sakit karena kesadaran diri, yaitu, tanpa memihak dan mengikuti pendapat mengenai bagaimana hal-hal itu seharusnya dan tidak seharusnya terjadi sehubungan dengan rasa sakit yang dirasakan ini, kita akan tiba pada satu kenyataan yang lebih luas. Dalam keterbukaan itu ada pemahaman mengenai bagaimana untuk maju dengan sebuah usaha yang murni.

Sebenarnya, jika penderitaan kita cukup intens dan komitmen kita terhadap Jalan bulat sepenuh tubuh dan pikiran, kita mungkin beruntung dapat jatuh ke dalam keputus-asaan, di tempat itu kita mengingat apa yang telah kita bicarakan hari ini; yaitu, bagaimana pikiran yang penuh prasangka memiliki peran dalam apa yang terjadi. Kita bertanya, “Di mana saya menemukan identitas? Apakah saya tetap mengambil posisi memihak atau menentang, atau apakah saya bebas untuk merasakan apa yang saya rasakan saat ini?” saya berkata ini merupakan suatu keberuntungan, karena jika kita benar-benar mengingat sedalam ini pada tingkat intensitas di mana kita dibawa oleh rasa putus asa itu, akan muncul pemahaman dari kedalaman yang akan bertindak besar sebagai penentu pemikiran dan kemelekatan kita yang keliru.

**Pertanyaan :** Masalah saya adalah kadang-kadang ketika berhubungan dengan orang lain, muncul suatu tekanan untuk berusaha menyadari diri saya sendiri pada saat yang bersamaan dengan menyadari apa yang terjadi di luar diri saya.

**Ajahn Munindo** : Jika seseorang datang pada kita dalam kesusahan dan meminta perhatian kita maka, jelaslah, jika kita mampu memberikan perhatian maka kita harus memberikan perhatian. Jika kita masih tidak mempercayai diri sendiri untuk tidak tertangkap reaksi internal kita, maka kita harus mengakui bahwa itulah masalahnya. Dan kita harus tahu bahwa itu berarti kita perlu melakukan sesuatu pada diri kita sendiri. Namun, saat berhubungan dengan orang lain bukanlah saat yang terbaik untuk melakukannya. Ya, kedua hal ini dalam beberapa kesempatan terjadi bersamaan, namun yang bermasalah hanyalah tingkatannya.

Latihan meditasi formal yang teratur, tiap hari, atau apa pun nama latihan untuk mengingat kesadaran itu, dapat juga memberi dukungan pada kita dalam hal ini. Sebagai umat Buddha kita mengenali nilai kedisiplinan baik dalam latihan formal maupun kehidupan sehari-hari. Apa yang perlu kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari bervariasi dan kompleks, tetapi suatu latihan formal untuk duduk meditasi setiap hari bukanlah tidak ada tujuannya – kecuali melepaskan seluruh kecenderungan untuk memihak – latihan itu membawa manfaat yang sangat besar. Dengan secara sensitif melihat ke dalam setiap gerakan yang sedang berlangsung, kita mulai dapat melihat menembusnya. Apa pun prasangka yang terlibat dalam aktivitas itu, tak peduli apa aktivitas itu, kita hanya memperhatikannya dan mengingat, “Tidak berprasangka terhadap pikiran yang penuh prasangka.” Jika masih ada prasangka, maka kita merenungkan prasangka itu, dan terus kembali ke dalam pandangan yang lebih bebas dan lebih bebas lagi. Jika kita terus melepaskan, melepaskan, melepaskan identitas kita bersama prasangka itu, yang tersisa hanyalah aktivitas pikiran itu sendiri; atau mungkin tidak ada aktivitas sama sekali. Tetapi tanpa adanya suatu usaha yang dilakukan secara teratur untuk duduk diam, idealnya pada saat yang sama setiap hari, saya rasa kita mungkin tidak beruntung dapat menciptakan hubungan yang benar-benar



saling mempercayai dengan diri sendiri seperti yang kita harapkan; suatu hubungan di mana kita dapat melupakan diri sendiri dan hanya merasakan.

**Pertanyaan** : Anda telah berbicara mengenai disadarkan oleh penderitaan. Saya pernah mendengar bahwa dalam Ajaran Buddha ada dua Jalan: Jalan ini dan Jalan kebahagiaan atau ekstasi. Yang terakhir, sejauh saya, lebih banyak melakukan acara perayaan dan kegembiraan.

**Ajahn Munindo** : Ya, saya juga telah mendengar mengenai pendapat mengenai dua Jalan itu. Mungkin benar, namun saya sendiri belum melihat bukti apa pun dari hal itu. Kesadaran yang dalam benar-benar melibatkan penderitaan dan kegembiraan tetapi saya tidak yakin itu adalah Jalan yang terpisah. Bagi saya, pintu yang harus kita lalui selalu terlihat menakutkan dan membawa penderitaan. Untuk mendekati pintu-pintu ini pastilah membutuhkan suatu perasaan kebahagiaan yang kuat dan sebuah keyakinan diri yang seimbang, namun sangat menakutkan untuk menjadi melekat pada hal itu.

Sesekali kita sebenarnya berusaha keluar dari ruang yang terbatas, melalui pintu yang sempit, *kemudian* kita mengalami kebahagiaan dan kita memasuki suatu kesadaran yang lebih luas yang merupakan hidup kita yang baru. Pada saat ini kita merasa lega dan memperoleh suatu perasaan yang indah bahwa ini adalah hal yang baik bagi kita. Kemudian komitmen kita untuk melatih tubuh, ucapan, dan pikiran mengingatkan kita untuk mengingat keinginan terdalam kita dalam kesadaran yang *tak terbatas*; tidak hanya dalam kesadaran yang lebih luas. Kita terus bergerak untuk berlindung pada Kenyataan dan ini menuntun kita untuk menemukan satu pintu lagi dan satu lagi dan satu lagi; dan kita terus maju melalui keraguan tersebut. Menurut pengalaman saya, yang berubah adalah keinginan yang semakin

meningkat untuk menjalaninya. Latihan yang benar adalah untuk mengetahui keinginan yang semakin meningkat ini.

\* \* \*





# 18

## Apa yang Akan Buddha Perbuat Ketika Dikritik?

Pandanglah orang yang menunjukkan kesalahan dirimu sebagai orang yang telah memberikan pusaka terpendam, laksana orang bijaksana yang menunjukkan kepadamu bahaya dalam hidup ini.

Ikutilah orang itu; jika engkau ikuti, engkau akan menemukan kebaikan dan bukan kejahatan (Dharmapada 76)

Buddha tahu kita seharusnya berkumpul dengan siapa: bukan dengan penjilat, kadang-kadang bahkan dengan mereka yang bilang cinta tapi membiarkan kita tergelincir.

Tukang kritik sejati adalah anugerah.

Orang seperti itu menunjukkan kepada kita apa adanya.

Ini sungguh kesempatan yang langka, jadi jangan sampai kita melepaskannya.

Saya tidak main-main

Kiatnya adalah membuka diri.

Untuk memunculkan monyet pikiran yang suka membela diri dalam diri kita, tidak ada yang lebih baik dari sebuah kritik. Monyet pikiran pasti akan menyerang balik dengan cara yang sangat buruk. Anda harus siap melihat dengan jernih semua yang dilemparkannya. Buddha menantang kita untuk tidak menjadi seperti ini.

Anda siap untuk dikritik?

Coba yang satu ini : "Mengapa Anda asyik baca buku padahal bisa mendonorkan darah saat ini?" misalnya.



# 19 | Puasa

Pada bulan Ramadhan umat muslim menjalankan puasa selama tigapuluh hari penuh akan menahan lapar dan godaan hawa nafsu. Apakah ada umat Buddha yang menjalankan puasa dan seperti apa puasa dalam agama Buddha?

Sesungguhnya kata puasa berasal dari bahasa Sanskerta: *'Upavasatha'* (Pali: *'Uposatha'*) yang kemudian berubah menjadi *'Upavasha'* dan akhirnya menjadi *'Puasa'*. *Upavasa* atau *Uposatha* berarti 'masuk untuk berdiam', yang menurut praktiknya diartikan berdiam di dalam Wihara. Buddha mengajarkan bahwa hari Uposatha diperuntukkan "membersihkan pikiran dari hal-hal kotor", untuk mendapatkan ketenangan batin dan kebahagiaan.

Pada hari Uposatha, yaitu pada hari bulan purnama (tanggal 15), bulan gelap (tanggal 1), kadang kadang ditambah pada bulan sabit (tanggal 8 dan 23), umat awam (upasaka/upasika) dan para biksu/biksuni secara intensif akan berlatih ajaran Buddha dan memperdalam pengetahuan mereka.

Pada hari Uposatha umat awam juga berpuasa, yaitu berlatih Attha-sila: (1-5) Pancasila dengan mengganti sila ke-3 menjadi: tidak berhubungan seks; (6) tidak makan sesudah tengah hari; (7) tidak bernyanyi, menari, menonton, memakai perhiasan dan wewangian; (8) tidak tidur dan duduk di tempat yang mewah. Atau bisa juga selama hari Uposatha berlatih puasa dengan tidak makan makanan yang mengandung daging.

Berlatih puasa dengan menahan lapar, atau menahan keinginan makan daging, serta menahan keinginan menonton, menyanyi, bersolek dan hal lainnya dianggap merupakan latihan yang paling mudah dalam pengendalian diri.

Dengan sering berpuasa maka kita akan mampu memperkuat moralitas, mampu mengendalikan hawa nafsu, mampu mengoreksi diri, mampu menahan diri dan menghindar dari hal-hal yang buruk, serta mampu menekan bahkan memadamkan hal yang buruk yang ada dalam diri kita.

Mari kita berlatih puasa, Selamat berpuasa.





## 20 | Bersyukur atas Hidup

Seorang petani dan istrinya bergandengan tangan menyusuri jalan sepulang dari sawah dibawah guyuran air hujan. Lewatlah sebuah motor di depan mereka. Petani itu berkata pada istrinya: “Lihatlah bu, betapa bahagianya suami istri yang naik motor itu; meskipun mereka juga kehujanan, tapi mereka bisa cepat sampai di rumah. Tidak seperti kita yang harus berjalan kaki untuk sampai ke rumah.”

Sementara itu, pengendara sepeda motor dan istrinya yang sedang berboncengan di bawah derasnya air hujan, melihat sebuah mobil pick up lewat di depan mereka. Pengendara motor itu berkata kepada istrinya, “Lihat bu, betapa bahagianya orang yang naik mobil itu. Mereka tak perlu kehujanan seperti kita.”

Di dalam mobil pick up yang dikendarai sepasang suami istri, terjadi perbincangan, ketika sebuah mobil sedan mewah lewat di hadapan mereka. “Lihatlah betapa bahagia orang yang naik mobil bagus itu. Mobil itu pasti nyaman dikendarai, tidak seperti mobil kita yang sering mogok.”

Pengendara mobil mewah itu seorang pria kaya; ketika dia melihat sepasang suami istri petani yang berjalan bergandengan tangan tadi, dalam hatinya berkata: “Betapa bahagianya suami istri itu. Aku dan istriku tak pernah punya waktu untuk berdua karena kesibukan kami masing masing.”

*Renungan:*

Kebahagiaan tak akan pernah kita rasakan jika hanya melihat kebahagiaan orang lain. Kebahagiaan tidak akan dirasakan jika selalu membandingkan hidup kita dengan hidup orang lain. Untuk itu marilah kita bisa bersyukur atas hidup kita apa adanya, supaya dapat mengetahui dan merasakan di mana kebahagiaan itu berada. Kehidupan telah mencukupkan kebutuhan kita, tapi “tidak” untuk memenuhi semua yang kita inginkan.

Mahatma Gandhi mengatakan:

*“Seluruh isi dunia cukup untuk memenuhi kebutuhan seluruh penduduk dunia, tapi isi dunia tidak cukup memenuhi keinginan satu orang saja.”*

Semoga Semua Makhluk Hidup Bahagia



# 21 | All is Well

Orang sering bertanya, “Bagaimana Anda bisa bilang *all is well* (segalanya baik) kalau saya sakit atau saya tidak punya uang atau pacar meninggalkan saya?” Segalanya baik karena hidup tidak pernah pasti 100% dan jika hidup Anda selalu bahagia, maka Anda tidak pernah belajar apa pun. Kalau suatu saat Anda mendapatkan 30% dan menjadi begitu depresi, murung, segala sesuatu bisa saja salah dari waktu ke waktu, maka pada saat itulah Anda dapat kesempatan untuk bertumbuh.

Ketika Anda sakit, Anda bisa istirahat dan membuka kesempatan kepada siapa pun untuk berbuat karma baik misalnya dengan mengobati, merawat, atau menjenguk Anda. Bahkan tak ada yang salah dengan menjadi tua. Menjadi tua adalah sesuatu yang luar biasa! Saya berumur enam puluh tahun. Saya selalu berpikir saya tidak muda dulu, tapi tidak setua apa yang akan saya alami. Jadi lebih baik saya menikmati hari ini.

Dengan cara seperti itu, Anda tidak perlu cemas terhadap apa pun. Apa pun yang akan terjadi dengan hidup kita, *all is well*. Walaupun banyak kesedihan dan kesulitan dalam hidup kita, itulah tantangannya karena dengan adanya itu, maka kita bisa bertumbuh.

Karena adanya kesedihan dan air mata, kita bisa memiliki belas asih. Semua kesakitan dan penderitaan akan berakhir dan sesudahnya akan timbul kebahagiaan. Tapi kadang kadang kita tidak bisa bilang *all is well* dengan tulus karena masih saja cemas dengan hal-hal di masa lalu maupun di masa depan.

Jangan mengkhawatirkan kejadian yang belum terjadi dimasa depan dan jangan terpaku terhadap kenangan buruk dimasa lalu, ingatlah pada kenangan yang bahagia dan menyenangkan. Ini akan membuat Anda termotivasi menjadi orang yang lebih bahagia, menjadi orang yang lebih sehat, menjadi orang yang lebih sukses. Itulah yang disebut melepas. Ketika Anda melepas rasa sakit di masa lalu, apa yang tersisa? *All is well...*

Jadi, mari kita ucapkan,  
“Untuk semua yang telah terjadi, terima kasih.  
Untuk semua yang akan terjadi, baiklah.”



## 22 | Orang Buta dan Pelita

Suatu malam, seorang buta pamit dari rumah sahabatnya. Sang sahabat membekali sebuah pelita

Orang buta itu menolak, “Buat apa aku bawa pelita? Tak ada gunanya bagiku!”. Dengan lembut sahabatnya menjawab, “Ini agar orang lain bisa melihat kamu, agar mereka tidak menabrakmu.”

Akhirnya orang buta itu setuju untuk membawa pelita.

Dalam perjalanan, seseorang menabrak si buta. Dalam kagetnya, si buta memaki si penabrak. Tanpa berbalas sapa, mereka pun saling berlalu.

Kemudian seorang pejalan lain menabrak si buta. Ia bertambah marah, “Apa kamu buta? Tidak bisa lihat ya? Aku bawa pelita ini supaya kamu bisa lihat!” Pejalan itu menukas, “Kamu yang buta! Apa kamu tidak lihat, pelitamu sudah padam!” Si buta tertegun.., menyadari situasinya, sang penabrak meminta maaf, “Oh, maaf, akulah yang ‘buta’, tidak melihat bahwa engkau adalah orang buta.” Si buta dengan tersipu malu meminta maaf atas kekasarannya. Dengan tulus, si penabrak membantu menyalakan kembali pelita si buta.

Dalam perjalanan selanjutnya, lagi, seorang pejalan menabrak si buta. Kali ini, ia lebih berhati-hati, dengan santun ia bertanya, “Maaf, apakah pelitaku padam?” Penabraknya menjawab, “Lho, aku justru hendak menanyakan hal yang sama.” Hening sejenak... Segera mereka menyadari kebutaan mereka. Mereka berdua meledak dalam tawa,

lalu berupaya saling membantu menemukan kembali pelita mereka yang berjatuhan. Saat itu, seorang pejalan lewat. Dalam keremangan malam, nyaris saja ia menabrak kedua orang buta yang sedang mencari-cari pelita mereka. Ia pun berlalu, tanpa mengetahui bahwa mereka adalah orang buta. Timbul pikiran dalam benak orang ini, “Rasanya, aku perlu juga membawa pelita, agar aku dapat melihat jalan dengan lebih baik, dan agar orang lain pun dapat terbantu melihat jalan mereka.”

*Bahan Perenungan:*

Pelita melambangkan kebijaksanaan. Membawa pelita berarti mengamalkan kebijaksanaan dalam hidup. Pelita, sama halnya dengan kebijaksanaan, melindungi kita dan pihak lain dari berbagai aral rintangan (tabrakan!). Orang buta pertama mewakili mereka yang diliputi kegelapan batin, keangkuhan, kebalan, ego, dan kedengkian. Selalu menunjuk ke arah orang lain, tidak sadar bahwa lebih banyak jarinya yang menunjuk ke arah dirinya sendiri. Dalam perjalanan “pulang”, ia belajar menjadi lebih bijaksana melalui peristiwa demi peristiwa yang dialaminya. Ia menjadi lebih rendah hati karena menyadari kebutaannya dan menyadari belas kasihan dari pihak lain. Ia juga belajar menjadi seorang pemaaf. Penabrak pertama mewakili orang pada umumnya, yang acuh dan kurang peduli pada sesama. Kadang-kadang, mereka memilih untuk “membuta” walau mereka dapat melihat. Penabrak kedua mewakili mereka yang seolah bertentangan dengan kita; sesungguhnya mereka menunjukkan kesalahan kita, baik disengaja maupun tidak. Mereka dapat menjadi guru terbaik kita. Tak seorang pun mau menjadi buta; seyaknyalah kita saling memahami dan saling menolong.

Orang buta kedua mewakili mereka yang sama-sama diliputi kegelapan batin seperti kita. Alangkah sulitnya menyalakan pelita, jikalau kita

bahkan tak dapat melihat pelitanya. Orang buta tak dapat menuntun orang buta. Itulah pentingnya kita terus belajar agar kita semakin melek, semakin bijaksana. Orang terakhir yang lewat mewakili mereka yang menjadi sadar akan pentingnya memiliki pelita kebijaksanaan. Sudahkah kita sulut pelita dalam diri kita masing-masing? Jika sudah, apakah nyalanya masih terang, redup, atau bahkan nyaris padam?

JADILAH PELITA, bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain di sekitar kita.

Sebuah pepatah kuno berusia dua ribu lima ratus tahun mengatakan: *“Sejuta pelita dapat dinyalakan dari sebuah pelita tanpa sedikit pun meredupkan nyala pelita pertama. Pelita kebijaksanaan pun, takkan pernah habis terbagi.”*







# 23

## Ketika Kuberkata, “Aku adalah umat Buddha”

Ketika kuberkata, “Aku adalah umat Buddha”

Aku bukan sedang menyatakan bahwa aku lebih bijaksana dari kamu.

Melainkan membisikkan, “Aku punya banyak kegelapan batin yang harus dilenyapkan.”

Karena itu aku memilih ajaran Buddha.

Ketika kuberkata, “Aku adalah umat Buddha”

Bukan sedang memamerkan karma baik apa yang telah kutimbun di masa lalu. Melainkan, agar kamu dapat melihat karma buruk yang kulakukan di masa lalu sangatlah dalam dan berat.

Karena itu, aku memohon pada para Buddha dan Bodhisatwa untuk menambahkan kekuatan cahaya welas asih agar aku dapat berikrar, bertobat, dan menghilangkan segala perbuatan buruk.

Ketika kuberkata, “Aku adalah umat Buddha”

Itu bukan karena aku melarikan diri dari kehidupan duniawi dan mengejar sesuatu yang kosong.

Melainkan sepenuhnya menyadari bahwa dalam hidup ini, tidak ada tempat yang bukan tempat pembabaran Dharma. Hidup adalah berlatih diri.

Ketika aku berkata, “Aku adalah umat Buddha”

Bukan berarti sejak itu hidupku tidak akan lagi menemui aral rintangan.

Tetapi dengan adanya Buddha Dharma sebagai penggiring, aral rintangan satu persatu dilihat sebagai kondisi yang membantuku tumbuh kembang.

Ketika kuberkata, "Aku adalah umat Buddha"

Hatiku penuh dengan rasa terima kasih yang tak terhingga, teringat bahwa dalam kehidupan kali ini dapat terlahir sebagai manusia yang memiliki kemampuan berlatih diri, punya kesempatan berjumpa dengan para orang bajik dan bisa mendengarkan Buddha Dharma, hati nuraniku tergugah, ternyata hukum karma itu benar-benar luar biasa.

Ketika kuberkata, "Aku adalah umat Buddha"

Aku tahu meski menapaki jalan Bodhi, aku akan jatuh bangun berulang kali. Tetapi, mencapai Kebuddhaan adalah hal yang akan terus kuupayakan dalam kehidupanku.



## 24 | Petapa Sarang Burung

Ada seorang petapa yang tinggal di atas pohon sehingga diberi julukan Petapa Sarang Burung. Beliau adalah seorang yang bijaksana dan seringkali dimintai pendapat oleh masyarakat sekitarnya. Seorang pejabat negara yang mendengar kehebatan sang petapa kemudian berusaha menemui petapa untuk meminta petunjuk dan nasihat dari petapa itu. Setelah berjalan dengan susah payah, akhirnya ia sampai di bawah pohon tempat tinggal petapa. Kemudian ia berteriak ke atas pohon, “Petapa yang mulia, saya pejabat negara ingin bertanya tentang inti dari kebenaran.” Sesudah menunggu sekian lama, akhirnya terdengar jawaban dari atas pohon, “Hindari kejahatan dan banyaklah berbuat kebajikan.”

Mendengar jawaban petapa yang sangat sederhana, pejabat itu merasa kecewa, ia berkata, ”Wah itu sih anak kecil umur tiga tahun juga tahu.”

“Ya betul kalimat itu gampang sekali diucapkan, anak kecil umur tiga tahun pun bisa dengan mudah mengucapkannya, tapi orang yang sudah berusia delapan puluh tahun pun masih sulit melakukannya.”

Kita sebagai manusia mempunyai bakat berbuat jahat, karena tanpa diajar pun, kita dapat dengan mudah melakukan perbuatan jahat. Walaupun diancam dengan hukuman penjara atau hukuman di neraka sekalipun, kita tetap dengan mudahnya melakukan perbuatan jahat. Sebaliknya, kita tidak punya bakat untuk berbuat kebajikan,

sehingga perlu didikan dan teladan sejak masih anak-anak untuk bisa berperilaku baik.

Marilah kita mulai mengurangi bakat jahat kita dan mulai praktik menjalankan ajaran agama dengan melakukan kebajikan dalam kehidupan sehari-hari.

Perlu diingat bahwa NIAT sangat menentukan hasil perbuatan kita, niat buruk akan menghasilkan nilai buruk walaupun orang lain melihat kita melakukan perbuatan baik. Orang yang waspada akan selalu memperhatikan niatnya, jangan sampai timbul niat yang tidak baik yang merugikan orang lain dan juga menghancurkan dirinya sendiri.



# 25 | Ekor Ular

Manusia tidak menginginkan penderitaan. Manusia menginginkan kesenangan. Sesungguhnya kesenangan merupakan penderitaan yang tidak kentara. Rasa sakit adalah penderitaan yang nyata. Sederhananya, penderitaan dan kesenangan seperti seekor ular. Kepalanya adalah penderitaan, ekornya adalah kesenangan. Di kepalanya terdapat racun. Mulutnya mengandung racun. Jika kamu mendekati kepala si ular, ia akan menggigitmu. Jika kamu memegang ekornya sepertinya aman-aman saja, tetapi apabila kamu tetap memegangnya dan tidak melepaskannya, ular tersebut akan berbalik dan menggigitmu juga. Hal ini karena kepala ular maupun ekornya terdapat pada satu tubuh ular yang sama.

Kebahagiaan dan penderitaan mempunyai sumber yang sama: kemelekatan dan kegelapan batin.

Itulah mengapa ada waktunya ketika kamu bahagia, tetapi tetap merasa gelisah dan tidak nyaman, bahkan ketika kamu telah memperoleh hal yang kamu sukai, seperti pencapaian materi, status, dan dipuji. Ketika memperoleh hal-hal yang membuat merasa senang, sebetulnya pikiranmu tidak benar-benar damai karena ada kekhawatiran bahwa kamu akan kehilangan hal-hal tersebut. Kamu takut sumber kesenangan ini akan menghilang. Ketakutan yang menyebabkan kamu jauh dari kedamaian. Terkadang kamu betul-betul kehilangan hal-hal ini dan saat itulah kamu menjadi sangat menderita. Ini berarti bahwa penderitaan berada dibalik kebahagiaan tersebut. Kita hanya tidak menyadarinya.

Sama seperti kita memegang ekor ular yang tidak dilepas sehingga ular akan berbalik menggigit kita. Dengan demikian, kepala ular dan ekor ular, kejahatan dan kebaikan: inilah yang membentuk sebuah lingkaran yang akan terus berputar.

Itulah mengapa kesenangan dan rasa sakit, baik dan buruk bukanlah sang jalan (menuju kesucian).



# 26 | Fang Sen

Fang sen berarti menyelamatkan makhluk hidup dari penderitaan atau kematian.

Kegiatan yang dilakukan adalah dengan melepas hewan yang menderita misalnya karena hidup terkurung atau sudah hampir mati dan siap untuk dijadikan bahan santapan manusia. Hewan tersebut kita beli untuk kemudian kita lepas ke alam bebas, ke habitatnya yang sesuai. Sebelum dilepaskan kita dapat membacakan doa agar mereka panjang umur dan berbahagia. Maksud dan tujuan melakukan fang sen adalah melakukan perbuatan baik dengan menyelamatkan makhluk hidup yang menderita.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan fang sen:

- Jangan membeli hewan dengan cara memesan beberapa hari sebelumnya karena ini akan membuat penjual akan sengaja melakukan penangkapan hewan yang akan dilepaskan tersebut.
- Jangan mengumpulkan hewan yang akan dilepaskan dalam satu kurungan yang sempit sehingga membuat mereka menderita bahkan mati sebelum dilepaskan.
- Fang sen tidak dapat diwakilkan karena yang mewakilkan tersebut tidak dapat merasakan kebahagiaan yang terjadi pada saat membeli hewan, saat sebelum melepas, saat melepas, dan saat sesudah menyelamatkan hewan tersebut. Dengan mewakilkan,

maka perbuatan baik yang dilakukan oleh yang bersangkutan adalah berdana.

Kegiatan fang sen lain yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melepas keakuan, kemarahan, kesombongan, kebencian untuk memberikan kebahagiaan bagi pasangan hidup, keluarga, teman serta sesama manusia.

Berdana uang atau melepas barang yang kita miliki untuk menolong orang lain yang sedang kesusahan atau sedang ditimpa kemalangan dapat digolongkan sebagai fang sen juga.

Selamat melaksanakan fang sen  
Semoga Semua Makhluk Hidup Bahagia





# 27 | Tantangan Seorang Buddhis

Sebagai umat Buddha, jangan pernah berkecil hati bila menjadi umat minoritas. Anda bisa melihat bahwa ajaran ini benar-benar ajaran yang membebaskan, yang membuat Anda menjadi tuan bagi kehidupan Anda sendiri.

Sejak menjadi umat Buddha, saya tidak pernah sekali pun berdoa; meminta tolong agar saya bahagia, terhindar dari penderitaan, diberikan rezeki. Saya benar-benar menggunakan kebijaksanaan saya, hasil dari belajar dan berlatih dharma, untuk menginvestigasi segala permasalahan kehidupan. Dengan kebijaksanaan yang diperoleh dari belajar dan berlatih, saya gunakan untuk kemajuan spiritual. Saya bisa merasakan dan melihat dengan jelas perbedaan ketika saya belum berlatih dan setelah berlatih dharma. Dulu, saya sering diombang-ambingkan oleh masalah kehidupan, tidak bisa menerima, tidak bisa memahami. Kini, saya semakin bisa menerima apa pun tanpa menghendaki sesuatu tersebut menjadi berbeda.

Apa yang sesungguhnya menjadi tantangan kita sebagai umat Buddha?

Guru Agung kita menyampaikan bahwa tujuan berlatih dharma adalah untuk mencapai suatu kondisi batin yang tidak tergoyahkan oleh apa pun permasalahan yang datang kepada kita. Batin kita mudah goyah, diterjang oleh kotoran batin. Batin kita mudah masuk ke dalam suatu keadaan emosi negatif, akhirnya membuat kita menderita.

Apa yang harus kita lakukan untuk mencapai kondisi batin yang seimbang, tidak mudah goyah oleh perubahan kotoran batin sendiri? Kita harus membangun pandangan benar, unsur pertama dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dari pandangan benar akan muncul pikiran benar dan selanjutnya akan muncul unsur yang lain dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Apa itu Pandangan Benar? Memahami bahwa segala sesuatu yang kita alami merupakan hasil dari perbuatan kita sendiri. Segala sesuatu yang kita alami ada sebabnya. Sebabnya muncul dari kita sendiri, bukan dari orang lain. Pandangan Benar berkaitan dengan kebahagiaan.

Bagaimana caranya memperoleh Pandangan Benar? Pertama: *parathogosa*, mendengarkan dari orang lain. Misalnya mendengarkan ceramah dharma seperti saat ini. Kedua: *yoniso manasikara*, sikap batin yang benar. Senantiasa memahami bahwa segala sesuatu yang kita alami merupakan hukum sebab akibat yang sedang berlangsung. Akibatnya, kita sendiri yang menerima. Setelah memahami, kita menempatkan batin di sisi yang positif sehingga bisa menerima keadaan dengan tenang seimbang.

Kehidupan kita adalah bagaimana mengendalikan pikiran kita sendiri. Kalau Anda memikirkan hal yang positif, batin Anda akan bahagia. Sebaliknya kalau Anda memikirkan hal yang negatif, Anda akan menderita. Kita mempunyai pilihan, apakah memikirkan hal yang positif atau negatif. Pilihan ada di tangan Anda.

Setiap saat, pikiran kita bermain di tiga bagian kehidupan yaitu masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Kadang kita mengingat masa lalu. Kadang merancang masa depan. Kadang benar-benar bisa berada saat ini, detik ini.

Bagaimana mengendalikan pikiran saat lari ke masa lalu? Sungguh baik jika kita bisa mengingat segala kegagalan dan kesalahan yang kita buat di masa lalu agar bisa belajar dari kesalahan tersebut. Namun waktu kita sangatlah terbatas. Bukankah lebih baik memikirkan hal positif yang sudah kita lakukan di masa lalu. Banyak orang menghabiskan waktunya untuk memperbaiki kekurangan yang ada. Bukankah lebih bagus bila Anda menggunakan waktu tersebut untuk memperbaiki dan menyempurnakan kelebihan Anda?

Mengingat perbuatan baik yang dilakukan bukan suatu bentuk kesombongan. Ini adalah salah satu meditasi, latihan batin yang disebut *caganusati*; perenungan terhadap kemurahan hati (*caga*), kedermawanan, kebajikan yang kita lakukan. Ini adalah latihan untuk melihat dengan jelas bahwa perbuatan baik inilah yang merupakan sumber kebahagiaan. Saat kita merenungkan perbuatan baik di masa lalu dengan jelas maka kita bisa meningkatkan komitmen kita untuk semakin sering melakukan perbuatan baik tersebut.

Saat pikiran mengingat segala sesuatu yang mungkin akan terjadi di masa depan bagaimana menyikapinya? Ada dua hal yang sering terjadi; khawatir akan sesuatu; mungkin hal buruk yang akan terjadi dan ketakutan terhadap kegagalan yang terjadi di masa depan. Dalam kondisi seperti ini, kita kembali kehilangan keseimbangan, kehilangan kebahagiaan.

Ketika kita berpikir tentang masa depan, kalau kita tidak benar-benar menjaganya, pikiran akan membesar-besarkan masalah yang ada. Mengapa kita harus takut? Bukankah kita bisa belajar dari masa lalu, yang kita khawatirkan seringkali tidak menjadi kenyataan yang tidak terwujud. Kita juga bisa belajar dari masa lalu. Kehidupan kita tidak hanya sekali. Kita sudah berputar-putar di lingkungan tumimbal lahir. Dalam kehidupan sebelumnya, kita pernah lahir di alam penuh penderitaan dan kita bisa mengatasi kesulitan tersebut.

Daripada Anda takut dan khawatir tentang masa depan, bukankah lebih baik kita hidup saat ini? Bangunlah apa yang sudah Anda capai dalam kehidupan ini, khususnya kebahagiaan Anda.

Inilah tantangan hidup kita sebagai umat Buddha, bagaimana membuat batin kita agar menjadi tenang seimbang sehingga kita bisa mengalami kebahagiaan dalam kehidupan ini. Jangan membandingkan diri kita dengan orang lain. Tetap memiliki batin yang teguh dalam dharma.



# 28 | Delapan Kondisi Duniawi

Delapan kondisi duniawi terdiri dari:

Untung - rugi,  
Terkenal - tak dihormati  
Dipuji - dicela,  
Suka - duka

Dalam kehidupan sehari-hari, kita banyak sekali mendapat kesempatan untuk memperoleh untung atau rugi, menjadi terkenal atau tak dihormati, dicela atau dipuji, dan mengalami suka atau duka. Semua kondisi terjadi silih berganti, tidak tetap dan selalu berubah. Kita semua pasti menginginkan kondisi yang menyenangkan dan menolak kondisi duniawi yang tidak menyenangkan, keinginan ini bisa menimbulkan akar kejahatan, keserakahan, dan kebencian.

Betapa mudahnya kita dipengaruhi oleh delapan kondisi duniawi tersebut. Kita sangat peka terhadap cara orang lain memperlakukan kita. Kita sangat melekat terhadap kepentingan kita, ingin selalu untung, dipuji dan dihormati. Jika kita tidak menerima penghormatan, kita berpikir 'merasa tak diindahkan.' Kita merasa 'sakit' kepada orang yang memperlakukan kita dengan tidak baik. Apabila kita tidak mendapatkan karir atau pekerjaan seperti yang diharapkan, kita merasa frustrasi. Banyak sekali hal-hal yang menyebabkan kita sakit hati, tertekan atau marah. Apabila kita tidak memiliki pengertian benar, maka kita akan dihantui oleh delapan kondisi duniawi ini; dan kita adalah orang-orang yang bodoh...!

Apabila salah satu dari delapan kondisi dunia itu muncul (menyenangkan atau tidak), seseorang hendaknya merenungkan demikian: 'Kondisi ini telah timbul pada diriku, tetapi ia tidak kekal dan tak memuaskan (*dukkha*), ia dapat berubah, dan tidak tetap, itu harus diketahui sebagaimana adanya, dan tidak seharusnya aku dikuasai olehnya'.

Dengan kata lain, seseorang hendaknya waspada dan bijaksana sehingga tidak terlalu bergembira terhadap kondisi yang menyenangkan dan bersedih atau benci terhadap kondisi yang tidak menyenangkan.

(Anguttara Nikaya, Kelompok Delapan, 6)



# 29

## Apa Bagusnya Agama Buddha itu?

Salah satu hal yang baik dalam agama Buddha adalah kita selalu mengundang orang untuk bertanya. Kita tidak diminta untuk percaya begitu saja (apakah pada kitab, wahyu, kata Si utusan, dll) tetapi kita diajari cara untuk mencari kebenaran. Apa bagusnya agama Buddha? Ada satu cerita untuk memahami apa itu agama Buddha.

Beberapa tahun lalu, ada kejadian di mana seorang tentara Amerika ‘tanpa sengaja’ membuang lembaran Al-Quran ke dalam lubang kloset. Berita ini masuk di koran-koran, media TV di seluruh dunia. Sepertiya si tentara melakukan kejahatan ekstrem.

Waktu itu Ajahn Brahm ditelepon seorang wartawan Australia. Ia berkata bahwa ia sudah menanyai semua pemimpin keagamaan pertanyaan yang sama.”Ajahn Brahm, apa yang akan Anda lakukan seandainya ada orang yang merobek lembaran Tripitaka dan membuangnya ke kloset?” Tanpa ragu, saya menjawab, “Kalau ada yang membuang lembaran Tripitaka ke dalam kloset saya, yang pertama yang akan saya lakukan adalah memanggil tukang ledeng. Sebagai biksu, kami sangat praktis. Saya berkata, “Pak, Anda bisa saja membuang, merusak Tripitaka, arca Buddha, wihara, dan membunuh para biksu. Tapi saya tidak akan memperkenankan Anda menghancurkan “ajaran” Buddha. Saya tidak akan pernah memperkenankan Anda membuang kedamaian, pemaafan, belas kasihan, dan kebijakan ke dalam kloset”. Buku, arca Buddha, biksu, wihara adalah bungkus luarnya. Apa yang ada di dalam ajaran Buddha: kedamaian, pemaafan, dharma itulah yang terpenting.”





# 30 | Kunci Kebahagiaan

Kita sering mendengar seseorang mengatakan ingin mencari kebahagiaan. Kalau kebahagiaan bisa dibeli, pasti orang-orang yang memiliki harta berlebih akan membeli kebahagiaan itu dan orang yang kurang beruntung tidak akan mendapat kebahagiaan karena sudah diborong oleh mereka yang memiliki harta lebih. Dan kalau kebahagiaan itu ada di suatu tempat, pasti belahan lain di bumi ini akan kosong karena semua orang akan berlomba untuk sampai dan berada paling dekat dengan tempat di mana kebahagiaan itu berada.

Untung saja..., kebahagiaan itu berada di dalam hati setiap manusia, sehingga kita tidak perlu membeli atau mencari kebahagiaan itu. Tidak perlu berlomba untuk mendapatkan. Hanya dengan hati yang bersih dan ikhlas serta pikiran yang jernih, kita bisa merasakan kebahagiaan itu kapan pun, di mana pun dan dengan kondisi apa pun.

Oleh sebab itu, mari bersama kita ciptakan selalu kebahagiaan di hati dan pikiran kita, kita akan selalu menjadi orang yang bersyukur dan beruntung. Kunci kebahagiaan milik orang-orang yang dapat BERSYUKUR dalam setiap peristiwa hidupnya.

“Jika kamu tidak memiliki apa yang kamu sukai, maka sukailah apa yang kamu miliki saat ini.”

Bersyukur adalah sebuah keterampilan yang bisa di pelajari. Bersyukur bukanlah hasil dari suatu keadaan tertentu melainkan hasil dari sebuah gaya hidup yang dilakukan dengan sengaja (butuh pembiasaan).

“Janganlah mengeluh karena tangan yang belum dapat menggapai bintang, tapi bersyukurlah karena kaki yang masih dapat menginjak bumi.”



# 31 | Yang Kaya Belum Tentu Bahagia

Tahun 2011 organisasi Gallup menggelar survei kepada 150.000 orang di 148 negara. Survei berisi 5 pertanyaan yang mewakili emosi positif seseorang terhadap hidupnya:

1. Apakah Anda beristirahat dengan cukup?
2. Apakah Anda diperlakukan dengan hormat oleh orang lain?
3. Apakah Anda sering tertawa dan tersenyum?
4. Apakah Anda telah mempelajari atau melakukan sesuatu yang menarik?
5. Apakah kemarin Anda merasakan kegembiraan?

Jika mayoritas jawaban itu “Ya”, maka Anda termasuk orang bahagia.

Yang mengejutkan, negara-negara yang masuk 10 besar bahagia bukan dari negara kaya, tetapi dari negara Amerika Latin ditambah Thailand dan Filipina dari Asia. Indonesia berada di urutan ke 19, USA ke 33, Jepang ke 59, dan Singapura berada di urutan terakhir (ke 148). Amerika Latin mempunyai budaya yang unik. Mereka fokus pada hal-hal positif yang mendatangkan kebahagiaan, seperti teman, keluarga, dan kegiatan keagamaan, meski kehidupan sehari-hari mereka mungkin susah.” Orang Amerika Latin suka perayaan, suka makan enak, dan hidup sejenak mungkin. Anda hanya perlu berkorban sedikit”, kata seorang pekerja bangunan di Panama. “Berkumpul dengan keluarga sudah membuat bahagia, bisa bersenang-senang bersama, berdoa bersama, selama kami sehat, saya bahagia”, kata seorang satpam di Filipina.

Sebaliknya, hidup yang dituntut serba sempurna di Singapura justru membuat orang merasa kurang bahagia. "Ada banyak tekanan untuk tampil sesuai harapan dan mematuhi semua norma yang berlaku di sini, sampai-sampai mengesampingkan kebahagiaan pribadi," kata seorang guru privat di Singapura. Menurutnya, mayoritas anak didiknya sangat fokus dan menghabiskan waktu yang panjang di sekolah. Ia merasa mereka telah kehilangan masa kanak-kanak mereka.

Seorang pebisnis muda dari Singapura mengeluhkan tak imbangnya proporsi antara mengejar karir dengan menikmati hidup. "Kami di sini bekerja sangat keras dan dibayar rendah. Hampir tidak ada waktu untuk berlibur atau sekadar santai karena Anda harus selalu berpikir ke depan."



## 32 | Dokter dan Resepnya

Ada seorang yang sakit pergi ke dokter. Dokter itu memeriksanya dan kemudian menulis resep untuknya. Ia sangat mempercayai Dokter itu, begitu tiba di rumahnya, ia menghafalkan: "Dua pil di pagi hari! Dua pil di siang hari! Dua pil di malam hari!" Sepanjang hari dia terus mengucapkan hafalan resepnya karena dia memiliki kepercayaan yang sangat besar pada si dokter. Tetapi ia tidak sembuh.

Orang itu lalu memutuskan untuk tahu lebih banyak lagi tentang resepnya, maka dia berlari ke dokter itu dan bertanya: "Mengapa Anda menuliskan obat ini? Bagaimana obat ini bisa menyembuhkan saya?" Dokter itu pandai, dia menjelaskan: "Begini. Penyakitmu adalah demikian, dan akar penyebab penyakitmu adalah ini. Jika kamu minum obat yang telah saya tuliskan di dalam resep itu, penyebab penyakitmu akan hilang. Bila penyebabnya dilenyapkan, otomatis penyakitnya akan lenyap." Orang itu berpikir, "Ah, bagus sekali! Dokterku sungguh pintar! Resepnya sangat manjur." Dia pulang dan berbicara kepada kenalannya, "Dokterku adalah dokter terbaik! Semua dokter lain tidak ada gunanya!"

Tetapi apa yang diperolehnya? Ia tidak sembuh juga. Bila dia minum obat itu, maka barulah dia akan terbebas dari penyakitnya.

Setiap orang yang tercerahkan bagaikan seorang dokter. Karena kasih sayang, dia memberitahukan resep cara membebaskan diri dari penderitaan. Jika kita mengembangkan kepercayaan atau keyakinan yang buta pada orang yang tercerahkan itu, kita mengganti resep itu

menjadi kitab suci. Kita menyatakan hanya ajaranNya yang terbaik, kalau perlu bertengkar untuk mempertahankan pendapat ini. Memiliki keyakinan pada dokter memang berguna bila hal itu mendorong si pasien untuk mengikuti nasihatnya. Memahami bagaimana obat itu bekerja memang bermanfaat jika hal itu mendorong si pasien untuk minum obatnya. Tetapi tanpa benar benar minum obatnya, dia tidak akan sembuh dari penyakitnya. Dia sendirilah yang harus minum obat itu.



# 33 | Jangan Membunuh

Alkisah, seorang pemuda diramal akan meninggal dalam waktu lima tahun mendatang. Pemuda ini mengacuhkan ramalan tersebut, dan bahkan ia sudah melupakannya. Ternyata sesudah lewat 10 tahun ia masih hidup sehat, dan waktu itu kebetulan ia bertemu dengan peramal yang mengingatkannya kembali kepada ramalan tentang umurnya yang pendek. Sang peramal yang yakin dengan ramalannya tidak pernah meleset lalu melihat nasib pemuda tersebut. Menurutnyanya pemuda itu telah melakukan kebaikan yang besar sehingga umurnya bertambah. Ia meminta pemuda itu untuk mengingat perbuatan baik apa yang telah dilakukannya. Pemuda itu berpikir keras untuk mengingat perbuatan baik apa yang telah dilakukannya karena ia merasa tidak pernah melakukan perbuatan baik yang besar, akhirnya ia teringat kalau suatu waktu ia pernah berjalan di tepi sebuah sungai dan ia melihat di sungai ada sekelompok semut sedang berjuang menyelamatkan diri. Lalu ia menolong kelompok semut itu dengan menaruh sebatang kayu yang menjadi jembatan dan menyelamatkan ribuan semut yang terancam jiwanya dari hanyut terbawa air.

Perbuatan baik menyelamatkan hidup ribuan semut telah membuat umurnya bertambah panjang. Perbuatan baik dengan menyelamatkan jiwa manusia atau hewan akan menghasilkan buah karma baik yang sangat besar, dapat memperpanjang umur atau bahkan dapat menyelamatkan kita dari kematian. Bisa terjadi pada suatu kecelakaan yang mengakibatkan seluruh penumpang meninggal, kita menjadi satu satu penumpang yang lolos dari kematian karena buah karma baik melindungi kita.

Mengapa umur lebih panjang merupakan buah karma baik? Karena dengan umur bertambah, maka bertambah pula kesempatan untuk berbuat baik sehingga kesempatan untuk mendapatkan buah karma baik menjadi lebih besar lagi.

Buddha mengajarkan kita agar menghindari pembunuhan terhadap semua makhluk, ini adalah perbuatan pasif dari sila pertama Pancasila, jangan membunuh. Menyelamatkan makhluk hidup adalah perbuatan aktif dari sila pertama Pancasila dan akan menghasilkan buah karma yang lebih besar dari menghindari pembunuhan.





# 34 | Tujuh Hal yang Membuat Buddha Dihormati

1. Ajaran Buddha tidak membedakan kelas/kasta. Setiap orang, apakah ia raja, orang miskin ataupun kaya, bisa masuk surga atau neraka, atau mencapai Nirwana, dan hal itu bukan karena kelas atau pun kepercayaanya.

2. Agama Buddha mengajarkan cinta kasih yang universal. Buddha mengajarkan kita untuk memancarkan kasih sayang dan cinta kasih kepada semua makhluk tanpa kecuali.

3. Buddha tidak pernah memaksa orang untuk mempercayai ajarannya. Beliau berkata, “Jangan percaya apa yang Kukatakan kepadamu hingga engkau mengkaji dengan kebijaksanaanmu sendiri secara cermat dan teliti apa yang Kukatakan.”

4. Agama Buddha mengajarkan diri sendiri sebagai pelindung. Buddha berkata, “Jadikanlah dirimu pelindung bagi dirimu sendiri. Bagi orang yang telah berlatih dengan sempurna, maka dia telah mencapai perlindungan terbaik.” Buddha tidak pernah menjanjikan seseorang ke surga dengan hanya menjadi pengikutNya.

5. Agama Buddha adalah agama tanpa pertumpahan darah. Tidak pernah terjadi penyebaran ajaran Buddha melalui senjata, kekerasan, dan peperangan.

6. Agama Buddha adalah agama yang tidak mengutamakan kekuasaan. Buddha bersabda, “Seseorang yang membuang pikiran untuk menaklukkan orang lain akan merasakan kedamaian.”

Pada saat yang sama, Beliau berkata, “Seseorang yang menaklukkan ribuan orang dalam perang bukanlah penakluk sejati. Tetapi seseorang yang dapat menaklukkan dirinya sendiri dengan mengatasi kekotoran batin, dialah pemenang tertinggi.”

Beliau juga mengajarkan untuk tidak memusuhi orang yang tak seagama. Beliau mengatakan bahwa siapa saja yang hidup dengan benar, tak peduli ajaran apa pun yang dianutnya, mempunyai harapan yang sama untuk memperoleh kebahagiaan di kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang. Sebaliknya, pengikut Buddha yang tidak mempraktikkan ajaran-Nya, hanya akan memperoleh sedikit harapan akan pembebasan dan kebahagiaan. Setiap orang memiliki hak yang sama untuk mencapai Kebuddhaan.

7. Agama Buddha mengajarkan hukum sebab dan akibat. Buddha mengajarkan bahwa segala sesuatu muncul dari suatu sebab. Tiada suatu apa pun yang muncul tanpa alasan. Kebodohan, ketamakan, keuntungan, kedudukan, pujian, kegembiraan, kerugian, penghinaan, celaan, penderitaan.

Semua adalah akibat dari keadaan yang memiliki sebab. Akibat baik muncul dari keadaan yang baik, akibat buruk muncul dari penyebab buruk pula. Kita sendiri yang menyebabkan keberuntungan dan ketidak-beruntungan kita sendiri. Tidak ada Buddha atau Tuhan atau siapa pun yang dapat melakukannya untuk kita.

Oleh karena itu, kita harus mencari keberuntungan kita sendiri, bukan membuang waktu menunggu orang lain melakukannya untuk kita. Jika seseorang mengharapkan kebaikan, maka dia hanya akan berbuat kebaikan dan berusaha menghindari pikiran dan perbuatan jahat. Prinsip sebab dan akibat; suatu kondisi yang pada mulanya sebagai akibat akan menjadi sebab dari kondisi yang lain, dan seterusnya seperti mata rantai. Prinsip ini sejalan dengan pengetahuan modern yang membuat agama Buddha tidak ketinggalan zaman.

# 35 | Buang Racun

Orang yang terkena racun berbisa akan sangat menderita, tubuhnya terasa sakit kemudian melemah, dan kemungkinan besar akan meninggal.

Demikian juga apabila ‘racun’ menyerang pikiran dan hati kita. Racun-racun tersebut adalah pikiran negatif kepada orang lain, iri hati, menyimpan kebencian, atau dendam dan tidak mau memaafkan orang lain. Hidup dalam pola pikir yang selalu negatif, selalu melihat dari sisi buruknya, selalu memiliki hati penuh iri hati, benci, dendam, dan cemburu, tidak akan pernah membuat seseorang damai dan bahagia. Racun-racun ini akan menggerogoti hidup kita dan akan membuat menderita sepanjang hidup kita jika ia tidak segera dikikis dan dibuang.

Hidup ini hanya sebentar, mengapa harus dibuat menderita? Mengapa kita harus menyimpan luka dalam hati? Mempertahankan ‘racun’ dengan alasan sakit hati sedalam lautan ataupun alasan apa pun akan menambah besar luka dan penderitaan. Sembuhkan dan ciptakan dunia kita jadi lebih indah dengan membuang ‘racun’ dalam pikiran dan hati kita dengan memberi maaf secara total kepada orang lain maupun diri sendiri, kembangkan *metta* (cinta kasih), *karuna* (belas kasih), serta simpati dalam setiap pikiran, perkataan, maupun perbuatan kita.





# 36

## Lima Tegur Bijak yang Patut Disebarkan

(1) Jika Anda benar, maka Anda tidak perlu marah. Dan jika Anda salah, maka Anda tidak layak marah

(2) Sabar kepada keluarga, itu namanya cinta,  
Sabar kepada orang lain, itu namanya menghargai,  
Sabar kepada diri sendiri, itulah kepercayaan diri.

(3) Jangan berpikir terlalu keras mengenai masa lalu,  
hal itu membawa air mata.  
Jangan pula berpikir terlalu banyak mengenai masa depan,  
hal itu membawa ketakutan.  
Hiduplah saat ini dengan senyuman,  
hal itu akan membawa kebahagiaan.

(4) Setiap cubaan dalam hidup kita, bisa membuat kita lebih  
terpuruk atau lebih baik,  
Setiap masalah datang untuk membuat kita lebih berprestasi,  
atau hancur sama sekali.  
Pilihan ada di tangan kita, untuk menjadi seorang pecundang  
atau pemenang.

(5) Temukan hati yang indah & tulus, bukan wajah yang rupawan  
atau menawan.

Hal-hal yang indah tidak selalu baik, namun...

Hal-hal yang baik akan selalu indah.



# 37

## Ajahn Chah Dan Pohon Bodhi

Ketika Buddha mencapai pencerahan sempurna, kita bisa mengatakan bahwa Ia meninggal dari keduniawian dan lahir sebagai Buddha. Waisak sungguh berarti fakta tunggal mengenai pencerahanNya ini, bukan tiga peristiwa terpisah.

Guru Zen berkata bahwa ketika Buddha duduk di bawah pohon bodhi, ia sedang berlatih zen. Goenka-ji berkata bahwa ketika Buddha duduk di bawah pohon bodhi, Ia berlatih vipassana. Ajahn Chah menyatakan, “Ketika Buddha duduk di alam terbuka, Ia sedang duduk di bawah pohon bodhi. Ketika Ia duduk di bawah pohon jenis lainnya, ia juga sedang duduk di bawah pohon bodhi.”

Tidak ada yang salah dengan penjelasan-penjelasan itu, ‘Bodhi’ berarti Buddha itu sendiri. Banyak burung duduk di bawah pohon bodhi, banyak orang duduk di bawah pohon bodhi, bahkan monyet-monyet bermain di pohon bodhi. Tapi ini tidak berarti mereka memiliki pemahaman mendalam yang menyadari makna sejati dari ‘pohon bodhi’ adalah dharma yang mutlak.

“Jadi dengan demikian, bagi kita yang mencoba duduk di bawah pohon bodhi, kita bisa menjadi Buddha. Kita tidak perlu memperdebatkan Buddha sedang berlatih apa waktu duduk di bawah pohon bodhi. Kita seharusnya melihat dari sudut pandang yang mutlak, yaitu merealisasi kebenaran. Jika orang-orang malah berbantah dan memperdebatkan, maka tidak ada pohon bodhi sama sekali.”





# 38 | Air Mengalir

Tidak semua orang memiliki nasib baik. Tidak semua orang memiliki nasib buruk. Ada yang dari muda sampai tua nasibnya tidak pernah baik. Ada yang sejak muda sampai tua nasibnya baik terus, semua lancar. Sebagian orang mengatakan itu “sudah ditakdirkan”, ada juga orang yang mengatakan itu, “buah dari karma masa lalu”.

Tapi kita tidak bisa bilang “menyerah” kepada nasib. Sebaliknya kita harus secara proaktif berusaha untuk hidup lebih baik. (Sebab) kita tidak tahu kapan nasib baik/buruk akan datang.

Kalau nasib buruk sedang menimpa, ya diterima saja seperti kita harus membayar utang. Tidak perlu marah atau dendam; yang penting adalah merasa lebih ringan dan berterima kasih karena “deposit karma buruk” kita sudah berkurang sebagian.

Kalau nasib baik sedang datang, ya diterima juga dengan baik seperti baru membuka celengan (tabungan). Tidak perlu gembira berlebihan, dihambur-hamburkan, takabur. Gunakan untuk modal berbuat baik lebih banyak lagi.

Tidak perlu memaksa diri, tidak perlu meniru-tiru orang lain. Setiap orang garis/jalan kehidupannya berbeda. Yang penting adalah TIDAK PUTUS ASA! Selalu ada jalan untuk memecahkan masalah hidup yang tidak pasti ini, karena yang pasti cuma kematian.

HIDUPLAH SEPERTI AIR MENGALIR. Kalau sedang lancar ya OK, kalau sedang tersumbat ya mesti bersabar. Kalau harus terjun, ya lakukan

saja semuanya dengan santai. MAJU TERUS, jangan menyerah dalam menghadapi situasi sesulit apa pun.

Menggerutu membuat wajah kita tidak enak dilihat;  
Marah-marah membuat tekanan darah naik.  
Sebaliknya bersikap tenang dan lebih sabar itu jauh lebih baik,  
nikmati saja apa yang datang dan apa yang pergi,  
seperti melihat debu berterbangan di udara.



# 39 | Teman

Saat bertemu dengan orang yang benar-benar engkau kasihi, haruslah berusaha memperoleh kesempatan untuk bersamanya seumur hidupmu.

Karena ketika dia telah pergi, segalanya telah terlambat.

Saat bertemu teman yang dapat dipercaya, rukunlah bersamanya. Karena seumur hidup manusia, teman sejati tak mudah ditemukan.

Saat bertemu penolongmu, ingat untuk bersyukur padanya.

Karena dialah yang mengubah hidupmu.

Saat bertemu orang yang pernah kau cintai, ingatlah dengan tersenyum untuk berterima kasih.

Karena dialah orang yang membuatmu lebih mengerti tentang kasih.

Saat bertemu orang yang pernah kau benci, sapalah dengan tersenyum.

Karena dia membuatmu semakin teguh dan kuat.

Saat bertemu orang yang pernah mengkhianatimu,

Baik-baiklah berbincang dengannya.

Karena jika bukan karena dia, hari ini kau tak memahami dunia ini.

Saat bertemu orang yang pernah diam-diam kau cintai,

Doakanlah dia. Karena saat kau mencintainya, bukankah berharap dia bahagia?

Saat bertemu orang yang tergesa-gesa meninggalkanmu,

Berterimakasihlah bahwa dia pernah ada dalam hidupmu.

Karena dia adalah bagian dari masa lalu.

Saat bertemu orang yang pernah salah paham padamu,  
gunakan saat tersebut untuk menjelaskannya. Karena engkau  
mungkin hanya punya satu kesempatan itu saja untuk menjelaskan.

Saat bertemu orang yang saat ini menemanimu seumur hidup,  
berterimakasihlah sepenuhnya bahwa dia mencintaimu.  
Karena saat ini kalian mendapatkan kebahagiaan dan cinta sejati.

Saat membaca artikel ini,  
Renungkanlah...

Suatu Saat Semua yang Kita Miliki Harus Dilepaskan...  
Karena di Dunia Ini Tak Ada yang Kekal Abadi...



# 40 | Menggoreng dalam Pikiran

Kita memesan nasi goreng istimewa di sebuah restoran mewah. Pada waktu restoran menyiapkan nasi goreng tersebut, sesungguhnya kita sudah membuat nasi goreng sendiri, kita menggorengnya dalam pikiran kita. "Nasi goreng istimewa, mahal lagi. Pasti ada kepingnya, pasti ada udangnya, pasti telurnya utuh, pasti hangat dan gurih, ini pasti enak." Begitulah yang kita pikirkan sambil menunggu nasi goreng dihidangkan. Bukankah dengan begitu kita sedang menggoreng nasi kita sendiri. Kemudian pada waktu nasi goreng yang kita pesan dihidangkan, ternyata tidak cocok dengan nasi goreng yang ada dalam pikiran kita, timbullah stres, "Apa ini! Nasi goreng istimewa dan mahal cuma seperti ini?!"

Siapa yang membuat stres itu? Mengapa nasi goreng itu sampai menyebabkan stres? Yang membuat stres adalah diri kita sendiri, pikiran kita sendiri, sikap berpikir kita sendiri. Bukan nasi gorengnya! Kalau kita aduk nasi gorengnya untuk mencari dimana stresnya, tidak akan bisa ditemukan, karena stresnya ada di pikiran kita, bukan dalam nasi goreng.

Kalau kita tidak membuat nasi goreng dalam pikiran kita sendiri, tetapi berpikir, "Saya sudah masuk restoran ini, saya tidak bisa membuat nasi goreng sendiri di rumah. Saya sudah masuk kemari dan saya sudah pesan, apa pun yang dihidangkan akan saya terima." Lalu waktu nasi goreng dihidangkan, kita akan makan dengan enak. Apakah tidak bahagia hidup seperti itu? Dan yang bisa membuat enak seperti itu adalah diri kita sendiri, sikap mental kita sendiri. Bukan nasi gorengnya, bukan uang kita.



# 41 | Kebijakan Sempurna dalam Semua Makhluk

Kebijakan sudah ada di dalam semua makhluk hidup. Karena batin Anda tertutup maka Anda gagal menyadarinya. Jadi Anda harus mencari petunjuk dari seorang guru yang sudah tercerahkan. Sehubungan dengan adanya kebijakan, sebetulnya tidak ada perbedaan antara manusia yang sudah tercerahkan dan manusia biasa. Perbedaannya adalah manusia tercerahkan dapat menyadari kebijakan di dalam dirinya, sedangkan manusia biasa tidak menyadarinya.

Orang yang berbicara tentang kebijakan sempurna sepanjang hari, tidak menyadari bahwa sesungguhnya mereka sudah mempunyai itu dalam diri mereka sendiri. Membicarakan tentang makanan tidak akan menghapuskan rasa lapar, demikian juga membicarakan tentang kebijakan tidak akan menyebabkan pencerahan. Daripada berbicara tentang kebijakan sempurna, jauh lebih baik untuk mempraktikkannya, hanya berbicara tentang kebijakan akan memperkuat delusi pikiran.

Kebijakan sempurna sebesar alam semesta dan tidak terbatas. Bukan bundar atau persegi. Bukan besar ataupun kecil, tidak berada di atas atau di bawah, tidak panjang ataupun pendek, bukan baik atau jahat, bukan yang pertama atau yang terakhir. Kebijakan sempurna adalah kosong, kekosongan yang sempurna.

Kebijakan bagaikan hujan yang menyegarkan setiap tanaman dan pepohonan, binatang maupun manusia. Kebijakan bagaikan

sungai dan aliran air yang menuju ke laut dan menyatu menjadi entitas tunggal. Apabila hujan besar jatuh dengan deras, maka tanaman dengan akar yang pendek akan tersapu dan mati. Demikian juga kalau ajaran diberikan kepada manusia yang berpikiran dangkal akan membuatnya binasa.

Waktu awan tebal menutup langit, cahaya matahari tidak dapat mencapai ke bumi, tetapi kalau awan tersebut hapus tertiup angin, maka matahari akan menerangi seluruh permukaan bumi. Pikiran kebanyakan manusia tertutup oleh prasangka dan kesalahan yang menghalangi pencerahan. Dengan menghapus prasangka dan kesalahan, maka orang akan mencapai pencerahan. Orang bodoh percaya bahwa mereka bisa tercerahkan dengan menjalani upacara ritual. Mereka yang tercerahkan tidak memerlukan upacara ritual. Mereka mengetahui bahwa bebas dari prasangka dan kesalahan adalah kondisi untuk mewujudkan kebijaksanaan sempurna.  
(Hui Neng)





# 42 | Keluar dari Ketidakpuasan

Hampir tidak ada orang yang tidak pernah tidak puas. Hasil dari ketidak-puasan adalah stres, depresi, dan bahkan berbagai penyakit biologis.

Ada tiga tingkatan ketidakpuasan:

Pada tingkat pertama, orang tidak puas akan dirinya sendiri. Pada tingkatan ini orang menyesali semua unsur hidupnya, misalnya fisik yang tidak bagus, rezeki yang sedang-sedang saja, pekerjaan yang berat, suami/istri yang bodoh, miskin atau tidak ganteng/cantik, atasan yang pelit/kejam/sok pintar, bawahan yang bodoh/malas, dll. Tuhan, orangtua, dan lingkungan menjadi terdakwa dan tidak pernah benar. Orang pada tingkatan ini adalah orang yang menyakiti dirinya sendiri seumur hidupnya.

Pada tingkatan kedua, orang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih tinggi.

Merasa rezeki tetangga lebih baik, usaha orang lebih maju, istri sendiri kurang lembut dan keibuan dibandingkan dengan istri tetangga. Anak tetangga lebih pintar, lebih cantik, lebih pintar bergaul, lebih berprestasi dibandingkan anak sendiri. Pada tingkatan ini orang menderita stres dan depresi. Jadilah sebuah kehidupan yang senantiasa terasa di tempat yang rendah. Padahal, di bagian yang lebih rendah lagi masih ada orang yang hidup namun lebih bahagia.

Tingkatan yang paling tinggi adalah orang yang bisa sampai pada kehidupan tanpa pembandingan.

Pada tingkatan ini, saya adalah saya, Anda adalah Anda. Rezeki saya adalah rezeki saya, dan rezeki Anda adalah rezeki Anda. Istri saya adalah istri saya, istri Anda adalah istri Anda. Semuanya tidak layak dibandingkan. Orang pada tingkatan ini sudah sangat jarang dikunjungi ketidakpuasan. Bahkan lebih sering bersahabat dengan kedamaian.



# 43 | Diri Bagaikan Sebuah Kota

Diri kita dapat diibaratkan sebagai sebuah kota. Mata, telinga, hidung, dan lidah adalah pintu gerbang. Pikiran adalah tanah di mana kota dibangun. Kesadaran adalah raja yang memimpin kota tersebut. Kalau pikiran tidak ada, maka fisik akan menjadi kacau.

Anda harus berjuang untuk mencapai pencerahan. Anda jangan mencari pencerahan di luar diri Anda, tapi carilah di dalam diri Anda sendiri. Banyak orang mengabaikan pikirannya, tetapi mereka yang mengerti dan mengetahui pikiran akan tercerahkan.

Mereka yang tercerahkan akan diliputi kasih dan sayang, mereka akan dengan senang hati melayani orang. Mereka yang tercerahkan, kompeten, layanan mereka terhadap orang lain sangat besar. Mereka yang tercerahkan menganggap semua orang sama dan mereka sangat jujur.

Waktu pencerahan tercapai, cahaya murni yang berasal dari pikiran, menerangi seluruh pintu gerbang kota, dan memurnikan semuanya. Cahaya murni ini mengusir semua kejahatan yang mungkin akan memasuki kota. Ia juga memurnikan kota itu sendiri. Jadi seluruh kota terbebaskan dari kejahatan.

Tidakkah Anda ingin mencapai pencerahan?

(Hui Neng)





# 44 | Hui Neng

Dajian Hui Neng ( Hanzi tradisional : 大 惠能; Hanyu Pinyin: Dàjiàn Huì Néng; 638-713 M) adalah seorang anggota Sanggha tradisi Zen (Chan) yang merupakan salah satu tokoh paling penting dalam seluruh tradisi. Hui neng adalah Sesepuh/Patriark keenam dalam tradisi Buddhisme Chan.

Hui Neng dianggap sebagai pemimpin Chan paling berhasil, karena di bawah kepemimpinannya, Chan berkembang pesat di China.

Pemikiran, kata-kata dan tindakannya di catat oleh siswa-siswanya dalam suatu karya yang dikenal sebagai Platform Sutra (Sutra Dasar) dan *Transmission Of The Lamp*.

Platform Sutra mungkin satu-satunya karya dalam sejarah Buddhisme China yang diakui sebagai Sutra.

Beliau dikatakan telah menyarankan pendekatan langsung kepada praktik Buddhis dan pencerahan, dan dalam hal ini, dianggap sebagai pendiri “Pencerahan Seketika” (*Sudden Enlightenment* ; ( 教 ) Sekolah Buddhisme Chan Selatan. Siswa-siswa utama beliau adalah Nanyue Huairang, Qingyuan Xingsi, Nanyang Huizhong, Yongia Xuanjue dan Heze Shenhui.

Nama asli keluarga Hui Neng adalah Lu. Ia dilahirkan tahun 638 M dan penduduk asli Ling Nan di provinsi Guang Dong. Ayahnya, pejabat yang dicopot dan dibuang sebagai orang biasa ke Xin Zhou di Ling Nan.

Ayah Hui Neng wafat saat ia masih kecil dan ia hidup sangat miskin dengan ibunya yang sudah tua, sehingga ia tidak memiliki kesempatan untuk belajar membaca ataupun menulis.

Ia menjual kayu bakar di pasar untuk makan.

Suatu hari ketika pulang dari pasar setelah menjual kayu bakarnya, Hui Neng mendengar seorang biksu pengelana melantunkan Sutra Intan :

“Biarkan pikiran berfungsi bebas dan tidak tinggal pada apa pun.”

Hui Neng sangat tertarik untuk mempelajari lebih dalam Sutra yang ia dengar tersebut.

Biksu pengelana menganjurkan kepadanya untuk berguru kepada pemimpin Chan ke-5 Hong Ren yang tinggal di gunung Huang Mei di provinsi He Nan.

Dipenuhi semangat untuk mengetahui lebih banyak, Hui Neng memutuskan untuk pergi ke sana dan mengatur agar ibunya dirawat oleh seseorang.

Maka ia memulai perjalanannya ke He Nan untuk mencari Dharma. Setelah berjalan selama lebih dari tigapuluh hari, akhirnya Hui Neng tiba di gunung Huang Mei dan segera bertemu dengan Hong Ren.

Hong Ren: “Dari mana asalmu dan apa yang kamu inginkan?”

Hui Neng: “Hambamu adalah rakyat jelata dari Xin Zhou di Ling Nan. Saya datang untuk mengabdikan diri dan tujuanku adalah mencapai Kebuddhaan.”

Hong Ren: “Jadi kamu adalah seorang barbar dari Ling Nan. Bagaimana kamu bisa mencapai Kebuddhaan?”

Hui Neng: “Manusia bisa digolongkan menjadi orang Utara atau orang Selatan, tapi jangan katakan bahwa sifat Buddha memiliki perbedaan Utara-Selatan ini. Tubuh seorang barbar mungkin berbeda dari tubuh seorang biksu, tapi apakah bedanya menurut pandangan sifat Buddha?”

Hongren segera menyuruhnya untuk melakukan pekerjaan sebagai penumbuk padi.

Hui Neng bekerja selama delapan bulan di Gunung Huang Mei untuk memotong kayu dan menumbuk padi.

Suatu hari, Hong Ren merasa bahwa waktunya telah tiba untuk menyampaikan segel Pencerahan Dharma (dalam hal ini yang diserahkan adalah jubah sesepuh dan mangkok pindapata yang konon merupakan mangkok pindapata Buddha Sakyamuni) sebagai tanda pewarisan kedudukan pemimpin Chan.

Hong Ren: “Aku ingin kalian semua menulis gatha berdasarkan pemahaman kalian akan dharma. Siapa yang mengerti kebenaran sejati akan mewarisi jubah dan Dharma sebagai pemimpin Chan keenam”

Semua siswa menganggap Shen Xiu, biksu kepala, sebagai orang yang paling berpeluang mewarisi jubah penerus. Shen Xiu menulis gatha di sebuah dinding Wihara:

“Tubuh ini adalah Pohon Bodhi,  
Batin ibarat cermin yang ditopang berdiri dengan cemerlang.  
Gosoklah cermin itu dengan rajin sepanjang waktu,  
Janganlah biarkan debu *kilesa* menempel.”

Ketika para siswa melihat gatha tersebut di dinding, terjadilah kehebohan besar.

Gatha ini mendapat pujian dari banyak rekanrekan biksu Shen Xiu

Ketika Hong Ren melihat hal itu, dia mengatakan kepada mereka:

“Melakukan praktik menurut gatha ini, kamu tidak akan jatuh ke dalam alam yang jahat, dan kamu akan menerima manfaat besar. Nyalakan dupa dan hormati gatha ini, lafalkan dan kamu akan melihat sifat dasar dirimu sendiri.”

Semua siswa memuji dan menghafalkan gatha tersebut.

Namun, secara diam-diam, Hongren berkata kepada Shenxiu, “Kamu telah tiba di pintu gerbang, tetapi belum masuki gerbang itu. Dengan tingkat pemahamanmu, kamu masih tidak tahu apa itu pikiran pencerahan tertinggi. Setelah mendengar kata-kata saya, kamu harus segera mengenali pikiran murni, sifat dasarnya, yang belum lahir dan yang terus menerus.

Setiap saat, lihatlah dengan jelas dalam setiap pemikiran, dengan pikiran yang bebas dari segala rintangan. Dalam Satu Realita, semuanya adalah nyata, dan semua fenomena yang ada adalah sama adanya.”

Secara tidak sengaja, seorang biksu muda mengulang gatha Shen Xiu di belakang Wihara tempat Hui Neng bekerja. Lantas Hui Neng menanyakan tentang gatha tersebut.

Hui Neng segera mengetahui bahwa ayat tersebut tidak memiliki pemahaman yang benar dan orang yang menulis gatha tersebut belum tercerahkan !!

Ia segera pergi ke tempat gatha tertulis, dan memohon kepada bhiksu petugas di sana untuk menulis puisi baginya.

Petugas itu terkejut, “Bagaimana mungkin! Kamu buta huruf, dan kamu ingin menulis puisi?”

Huineng lalu berkata,

“Jika kamu mencari pencerahan tertinggi, jangan pernah meremehkan orang lain. Orang dari kelas bawah mungkin memiliki wawasan yang besar, dan orang dari kelas tertinggi bisa saja melakukan tindakan bodoh.”

Biksu petugas itu lalu membantu menuliskan gatha Hui Neng di dinding, di samping gatha Shenxiu, yang berbunyi:



*“Pohon bodhi sebenarnya bukanlah pohon.  
Cermin juga bukanlah sebuah cermin.  
Pada dasarnya semua itu kosong.  
Di mana debu itu akan melekat?”*

Gatha Hui Neng menimbulkan kehebohan di kalangan Wihara karena menjadi semacam tandingan dari Gatha Shen Xiu. Akhirnya Hong Ren mengetahui tentang hal ini dan melihat sendiri Gatha Hui Neng.

Hong Ren lalu berkata: “Gatha itu tidak mencerminkan pencerahan. Hapus!!”

Tetapi sebetulnya Hong Ren mengetahui bahwa penulis Gatha ini adalah Hui Neng dapat dikatakan sudah mencapai pencerahan. Maka secara diam diam ia mengundang Hui Neng untuk datang menemuinya. Pada suatu malam, Hong Ren menerima Hui Neng di kediamannya, dan menguraikan Sutra Intan. Ketika ia sampai pada bagian,

“...untuk menggunakan pikiran namun terbebas dari keterikatan,”

Hui Neng sampai kepada pencerahan besar bahwa semua Dharma tidak bisa dipisahkan dari sifatnya.

Dia lalu berseru,

“Betapa menakjubkan bahwa sifat diri awalnya murni!

Betapa menakjubkan bahwa sifat diri tidak dilahirkan dan tidak mati!

Betapa menakjubkan bahwa sifat diri secara inheren lengkap!

Betapa menakjubkan bahwa sifat diri tidak bergerak maupun tidak diam! Betapa menakjubkan bahwa semua dharma berasal dari sifat ini sendiri!”

Hong Ren lalu mewariskan kedudukan pemimpin Chan kepada Hui Neng, ia berkata: “Di masa lalu, ketika Bodhidharma datang ke China, orang tidak percaya pada kebenaran yang dikatakannya.

Maka dalam Chan ada tradisi menurunkan jubah dan meneruskan pencerahan. Mulai sekarang kamu adalah pemimpin Chan ke-6. Jaga dirimu dan pergilah bertapa sebelum memberikan ajaran. Penyerahan jubah ini mungkin menimbulkan iri hati. Jadi kamu harus pergi dari tempat ini segera.”

Hui neng tidak diizinkan untuk menyandang gelar Patriark Ke-6 hingga kemudian hari. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran bahwa para biarawan yang kebanyakan lebih senior dari Hui Neng akan marah karena Hong Ren tidak menobatkan Shenxiu atau salah satu dari biarawan lain yang lebih senior dari Hui Neng sebagai Patriark Ke-6.

Hongren juga berkata: “Di masa depan, Dharma akan berkembang pesat melaluimu. Pergilah ke selatan. Dharma tidak mudah disebarkan. Tunggulah sampai waktunya tiba sebelum menjelaskannya.

Sebarkan benih di antara makhluk yang sadar, dan ia akan berbuah di tanah yang subur. Tanpa kesadaran takkan ada benih yang tumbuh; demikian pula tak ada hidup tanpa alam.”

Master Hui Neng adalah patriark keenam dari generasi Master Zen. Beliau memilih jalan pencerahan tertinggi dengan duduk bermeditasi selamanya.

“Jasad” beliau tidak membusuk serta fisik/badan masih seperti orang hidup padahal beliau sudah duduk 1300 tahun lebih. Relik tubuh ini kini tersimpan di Wihara Nan Hua - di prefektur Shaoguan (Guangdong utara), China.



# 45 | Bersyukur (2)

Ada orang yang tidak punya tangan, tetapi bisa berprestasi dengan baik, bisa melukis, atau bermain piano, atau bisa menjadi pilot pesawat terbang.

Ada orang yang tidak punya kaki, tetapi dengan kaki palsu berhasil naik ke G. Everest, ikut lomba maraton, dan ada juga yang berhasil menolong anak yang hampir mati tenggelam.

Ada orang yang buta, tetapi bisa berprestasi sebagai ahli hukum, sebagai dosen, ada juga yang menjadi pendiri panti asuhan yang menampung yatim piatu

Mereka merasa biasa saja dengan badan yang dipunyai, tidak mau menjadi beban bagi orang lain, mereka mensyukuri apa yang mereka punya dan tidak menyesali apa yang tidak mereka miliki, mereka bisa berbahagia atau bahkan bisa membuat orang lain berbahagia dengan hasil karya ataupun prestasinya.

Namun ada yang dilahirkan sebagai manusia yang sempurna, fisiknya lengkap. Tetapi dari mereka ini banyak yang tidak bahagia karena merasa fisiknya tidak sempurna, tidak cantik, terlalu pendek, pesek, terlalu gemuk atau terlalu kurus.

Ada juga yang tidak bahagia karena merasa bodoh dalam pelajaran, kurang bisa bergaul, tidak bisa berpidato, tidak bisa bernyanyi, tidak bisa sekolah tinggi.

Ada yang tidak berbahagia karena tidak punya motor, tidak punya mobil, tidak punya rumah, tidak punya pasangan.

Atau walaupun punya motor / mobil / rumah / pasangan, tapi masih merasa tidak berbahagia karena tidak punya motor gede, tidak punya mobil mewah, karena rumahnya sederhana, atau karena pasangan bukan orang kaya, tidak pandai, tidak ganteng/cantik.

Banyak sekali orang yang tidak bahagia karena tidak puas dengan apa yang dimiliki, merasa tidak punya sesuatu yang bisa membuatnya bahagia, atau merasa milik orang lain lebih baik atau lebih banyak dan berpikir akan berbahagia kalau memiliki yang sama dengan apa yang dimiliki orang lain.

Kalau Anda yang bertubuh lengkap ingin berbahagia, ingatlah selalu prinsip yang dipunyai kaum difabel di atas:

**JANGAN SESALI APA YANG TIDAK DIPUNYAI, TAPI BERSYUKURLAH SELALU TERHADAP SEGALA SESUATU YANG SUDAH DIMILIKI.**



# 46 | Satu Hari Saja

Seorang anak bertanya pada ibunya,  
“Apakah kita bisa hidup tanpa berbuat salah selama hidup kita?”

Ibunya menjawab, “Tidak bisa, Nak.”

Sang anak bertanya lagi, “Apa kita bisa hidup tanpa berbuat salah dalam setahun?”

Sambil tersenyum, ibunya menggelengkan kepala seraya berkata, “Tidak bisa juga, Nak.”

Anak pun bertanya kembali, “Apa kita bisa hidup dalam 1 bulan tanpa melakukan kesalahan?”

Ibunya tertawa sambil menjawab, “Tak bisa juga, Nak.”

Anak pun bertanya lagi, “Ini yang terakhir, Ibu. Apa kita bisa hidup tanpa berbuat salah dalam 1 hari saja?”

Akhirnya ibunya mengangguk dan berkata, “Kemungkinan bisa, Nak.”

Sang anak langsung berkata, “Jika begitu, aku akan belajar hidup benar dari hari ke hari.”

Marilah kita bertekad untuk Hidup 1 hari dengan menghindari:

- kemarahan
- hati dan pikiran jahat
- pikiran negatif
- menjelekkan orang
- keserakahan

- kebencian
- kesombongan
- egois

Dan bertekad untuk hidup 1 hari dengan:

- ^ cinta kasih
- ^ damai
- ^ sabar
- ^ lemah lembut
- ^ murah hati
- ^ rendah hati
- ^ pengendalian diri.

Dari latihan yang kecil dan sederhana, akan menjadi terbiasa. Apa yang sudah terbiasa, akan menjadi sifat. Sifat akan menjadi karakter.



# 47 | Atheis Pietis

Tahun ini adalah tahun yang membingungkan buatku. Baru di tahun ini rasanya aku merasa musim kemarau datang hanya sesaat. Bahkan bulan Agustus yang biasanya terik menyengat, malah menjadi dingin menusuk. Apalagi kami tinggal di kota di mana hujan turun dengan melimpah. Setiap kali hujan, biasanya manusia cenderung ogah, mengkerut dan *moody*. Begitu pula dengan saya saat ini. Malam menjelang, namun hujan gerimis yang mengguyur bumi dari tadi sore masih enggan berhenti. Dan tiap kali hujan gerimis turun, aku merasakan kesenduan, keheningan, dan kehilangan. Kehilangan akan seseorang yang begitu bermakna. Kehilangan yang tidak akan mampu ditebus lagi. Kehilangan akan seseorang yang begitu dirindukan. Ia bukan pacar. Ia bukan saudara atau kerabat. Ia hanya seorang yang datang sesaat dalam kehidupanku, dan menyapaku dalam caranya yang lugu, khas dan sederhana, namun dampaknya bagaikan hantaman puting beliung dalam kepalaku. Ia hanya seorang laki-laki tua sederhana.

*Beginilah ceritanya:*

Sekitar dua puluh tahun lalu, ketika aku masih muda, aku senang bepergian sendiri sebagai *backpacker* ke kota-kota, seperti Jogja, Magelang, Semarang, Kediri, Malang, Surabaya, Bali, bahkan sampai Papua. Berbekal uang seadanya dan saxophone untuk mengamen aku terbiasa pergi sampai 2 bulan. Karena cara mengamenku yang agak elite, mudah bagiku untuk mendapatkan uang ala kadarnya untuk melanjutkan perjalanan. Itu aku lakukan sebelum kuliah dan selama liburan semester.

Suatu waktu kakiku menyeret tubuh dan sukma di jalanan kota Magelang. Saat itu malam hari dan hujan gerimis turun. Losmen yang dituju masih sekitar 500 m lagi. Dan perut sudah keroncongan. Di jajaran sebelah kiri aku lihat hanya ada sebuah warung angkringan. Sepi pula. Sop Buntut dan Kaki Sapi Si Mbah. Demikian nama warung itu. Siapa nama Si mbah itu, tidak dituliskan. Namun aku berasumsi Si Mbah ini pasti sudah terkenal, jadi tidak perlu menuliskan lagi namanya. Sesuai dengan nama warungnya, si pemilik memang sudah tua, sekitar enam puluh tahun. Dengan sigap ia melayani pesananku. Tangannya yang ringkih dan keriput menciduk kuah sop di kuali. Sekalipun sendok sayur yang ia gunakan tidaklah panjang, tidak proporsional di bandingkan besarnya kuah itu, tangannya tidak perlu merogoh sampai ke dasar. Terlihat jelas dari cara ia menciduk air kuah bahwa barang dagangannya masih banyak. Padahal ini sudah pukul 10 malam. Hujan gerimis dari tadi sore memang nampaknya tidak memberi ampun buat para pedagang angkringan ini.

Wajah pak tua terlihat tegar. Ia tampak santai tapi serius dengan sesuatu yang ada di kepalanya. Aku perhatikan sesekali bibirnya bergumam dan mengucapkan sesuatu yang tidak aku pahami.

“Silahkan mas dimakan,” sambil menyodorkan pesananku di meja.

“Trima kasih, pak,” aku jawab. Tanpa banyak menunggu langsung aku lahap sop kaki sapi ini.

Ia kembali ke tempat duduknya dan bibirnya terus mengucapkan sesuatu. Aku jadi tertarik ingin berbincang-bincang dengannya.

“Pak. Kalau boleh, kenapa bapak tidak duduk di sini saja? Khan gak ada orang lagi, cuma berdua. Dari pada *anteng* sendiri mending kita ngobrol,” undangku.

“Wah, nanti Si Mbah merepotkan, mas.”

“Apa yang direpotkan to pak?” tanyaku sampai meninggikan alis mataku, mengundangnya sekali lagi. Ia pun akhirnya duduk di depanku.



“Mas bukan dari orang kota ini, ya? Si Mbah rasanya baru lihat.”

“Saya dari Jakarta, Mbah,” sekarang aku memberanikan diri menyebutnya mbah, sebagaimana ia menyebut dirinya.

“Sedang liburan mas?”

“Tidak Mbah, saya tukang ngamen. Cari duit dan pengalaman di selasela kuliah. Saya bawa alat tiup. Cuma malam ini saya lagi malas karena hujan,” sambil aku menunjukkan *hard case* saxophoneku.

“Bagus sekali, mas. Jarang sekali si Mbah lihat pengamen pakai saxophone.”

Lha kapan aku bilang saxophone, kok dia sudah tahu itu saxophone? Mungkin Si Mbah itu bukan orang udik. Mungkin di masa mudanya dia sering berdansa waltz atau cha-cha.

“Mbah sendirian berdagangnya?”

“Enggak mas, Si Mbah ditemani istri, dan seorang *laden*, tapi sekarang istri saya suruh pulang dan *laden* sedang ada perlu dulu. Nanti sebentar lagi dia datang.”

“Malam ini hujan terus ya Mbah. Orang pada males keluar rumah.”

“Ya begitulah, mas. Dagangan pun belum banyak laku. Tapi hidupan harus tetap tabah dijalani. Sabar *lan mantep* aja mas.” Suaranya agak mendesah, namun tidak terkesan memelas.

“Mbah, dari tadi saya perhatikan Mbah seperti sedang wiridan. Membaca asma Allah yah?” tanyaku penuh selidik.

“Hahahaha enggak mas. Mmm maksud Si Mbah itu bukan wiridan seperti yang mas pikirkan. Kok mas perhatian banget sih?”

“Apaan dong Mbah? Kalau boleh saya tahu. Saya pikir tadi Si Mbah wiridan supaya minta Allah hentikan hujan atau supaya orang banyak beli hehhe.”

“Si mbah menjapa Nammo Amitabha, mas,” jawabnya agak malu.

Ternyata si Mbah ini bukan muslim, tapi seorang buddhis. Oh bodohnya aku. Ini kan Jawa Tengah bukan Kampung Makassar di Jakarta. Dan aku berada di Magelang. Tentu saja ada banyak pemeluk Buddha di kota ini.

“Oh jadi si Mbah agamanya Buddha yah? Saya kira tadi si Mbah memanggil asma Allah.”

“Ah mas, kalo masalah agama, Si Mbah ini orang bodoh, jadi gak tahu apa-apa. Maklum orang kampung. Apakah Si Mbah ini orang Buddha? Si Mbah sendiri jarang ke Wihara. Nanti kalau Si Mbah ini ngaku-ngaku orang Buddha malah mempermalukan orang-orang Wihara.”

Nampaknya si pak tua ini menyembunyikan sesuatu dalam jawaban yang terkesan ditutup-tutupinya itu. “Jadi kalau Mbah memanggil-manggil Amitabha, itu gunanya untuk apa Mbah? Bukannya meminta hujan berhenti atau pembeli banyak berdatangan?” godaku. Ada sedikit rasa merendahkan dalam pertanyaanku.

Dari kecil sampai pradewasa aku dididik dalam Islam militan. Guru-guru mengajiku mengajarkanku bahwa hanya islam agama yang diridhoi oleh Allah ta’ala. Agama lain sudah sesat dan palsu. Kitabnya dirubah-rubah sekehendak *udel* sendiri. Orang Kristen Menuhankan manusia, Tuhannya ada tiga, Tuhan Bapa, Tuhan Ibu dan Tuhan Anak. Orang Buddha dan Hindu memuja patung yang mereka pahat sendiri. Pokoknya hanya ajaran Islam yang luhur, murni, terakhir, dan sempurna.

Waktu SMP aku diajak saudara ke Tangerang melihat-lihat Wihara dekat rumahnya. Banyak orang keturunan China yang membawa buah-buahan ke depan patung. Wah bodoh sekali mereka. patung kok dikasih makan buah-buahan. Tapi saudaraku yang lebih tua segera menukas, “Setidaknya Tuhan mereka tidak meminta persembahan makhluk bernyawa,” katanya. Aku terlalu kecil untuk memahami makna kalimatnya. Orang-orang itu cuma memuja Buddha dan Konghucu dengan *tung-tung cep*, alias muja-muji dewa-dewi, *tunggak-tunggik* kemudian *nancepin* hio cuman untuk minta diberkati secara material. Itulah apriori yang ada dibenakku selama ini.

“Mas, Si Mbah ini orang *bodo*, udik, dan tua, gak ngerti ajaran Buddha dan agama. Jadi kalau si mas mau tanya ini itu, Si Mbah ga bisa jawab. Beberapa kilo meter dari sini ada Wihara Mendut, mas bisa tanya tentang ajaran Buddha sama wiku-wiku di sana (orang tua ini masih menyebut biksu dengan panggilan wiku). Tapi mas, buat Si Mbah, agama bukan masalah ajaran, tapi masalah laku hidup, masalah roso dan *eling*. Kalau Si Mbah menjapa ‘Namo Amitabha’, yang artinya terpujilah Amitabha, bukan berarti memanggil-manggil dewa dari alam lain buat membantu Si Mbah, tapi membuat Si Mbah ini selalu *eling*, sadar akan setiap laku, dan roso dalam sukma Si Mbah.

Apakah dengan Si Mbah memanggil Namo Amitabha, Amitabha akan datang menghentikan hujan dan mendorong para pembeli berbondong-bondong ke warung sini? Tentu tidak.

Sama sekali tidak terpikir demikian dalam benak Si Mbah. Berdagang itu ada kalanya laku, ada kalanya tidak. Itu sudah biasa mas. Hari itu ada kalanya terik ada kalanya mendung, itu sudah fitrah alam mas. Buat apa membawa-bawa nama yang suci hanya untuk kepentingan pribadi kita yang dangkal dan sempit? Hujan ini datang karena suatu sebab, dan akan berakhir karena suatu sebab. Biarkan saja terjadi atas dasar siklus alam.

Menurut umat Buddha, Buddha Amitabha itu tinggal di sebuah alam surga penuh sukacita yang bernama Sukhowati. Mereka yang memanggil-manggil namanya ketika meninggal akan dibawa ke alam itu untuk belajar menjadi seorang Buddha. Itu kata umat Buddha, tapi buat si Mbah gak percaya.”

“Lha kalau si Mbah gak percaya kenapa masih memanggil-manggilnya?” sergahku keheranan.

“Semua itu cuma cerita mas. Amitabha itu sebenarnya kita sendiri. Surga Sukhowati itu adalah tubuh kita sendiri. Ketika Si Mbah menjapa

Namo Amitabha, bukan berarti Si Mbah memanggil suatu dewa atau makhluk ilahi untuk datang mewujudkan di hadapan saya, sama seperti kita yang duduk berhadap-hadapan seperti ini.

Memanggil Amitabha berarti mem-bangunkan *roso*, *eling* dan *laku lampah* yang mulia dalam diri kita, sehingga tubuh ini bukan untuk diri sendiri tapi untuk menjadi alat kebaikan bagi sesama, mas.

Menjapa namo Amitabha berarti menghadirkan ingatan dan kesadaran akan berartinya hidup ini dan menggugah pikiran ini untuk menjadikan kehidupan nyata kita sebagai surga Sukhowati, suatu tempat agar semua makhluk mendapatkan kesempatan hidup yang layak dan jauh dari permusuhan dan kebencian.

Apa benar surga sukhowati itu ada dan kita masuki ketika Si Mbah nanti mati? Si Mbah juga ga tau. Yang Si Mbah tahu itu cuma cerita. Agama itu cuman metoda, mas, bukan tujuan. Gusti Allah itu bukan seseorang yang duduk di suatu surga atau suatu zat tertentu, tapi suatu idea mulia. Menyembah gusti Allah itu artinya membangunkan diri ini agar tetap *eling* dan menerima hidup apa adanya dan mengusahakan yang terbaik darinya. Bukan memuja suatu pribadi lain di luar diri.

Dulu waktu muda, Si Mbah orang yang suka memberontak dan berpikir bebas. Si Mbah mempelajari ajaran-ajaran Tan Malaka, Karl Marx, dan Lenin. Dan semua ini membikin Si Mbah analitis, gak mudah percaya dengan cerita-cerita tentang surga dan neraka. Tapi justru dengan itu Si Mbah bisa dengan mudah melihat arti rohani di balik kisah-kisah indah dan menawan itu.

Diri inilah Amitabha itu. Diri inilah Awalokisteswara yang sedang berkarya di bumi. Diri inilah Buddha. Siapa yang memahami diri yang sesungguhnya, ialah yang telah sadar, yang *eling*, yang *rosonya* melimpah dengan ketenangan dan kelembutan. Entah itu para wiku, ulama, pedande ataupun umat awam semua adalah sama, calon-calon Buddha, sang *eling* dalam diri ini.

Begitulah Mas, apa yang bisa Si Mbah ceritakan.”

Aku teragap-agap mencoba memahami apa yang diulasnya. Aku tak pernah mendengar hal serupa dari guru ngaji, ulama, dan da'i. Ironis sekali, justru dari seorang penjual angkringan seperti Si Mbah ini aku mendapatkan pelajaran berharga, sekalipun apa yang ia ajarkan harus memakan waktu bertahun-tahun agar tembok keras kepala ini bisa ditumbangkan. Namun apa yang ia ajarkan bagaikan api kecil yang membakar sumbu dalam otakku. Kelak sumbu ini akan mengantarkan si api kepada bensin yang siap dibakar.

Melihat aku yang tertegun kebingungan, Si Mbah berkata:

“Para agamawan, mas, seperti para penjaja yang berjualan air segar di pinggiran sungai yang jernih. Banyak dari mereka tidak rela para pembelinya menyadari bahwa air jualan itu di ambil dari sungai jernih di belakang kios mereka. Untuk itu mereka membangun kios bederet-deret panjang dan tinggi menjulang, agar para pembeli tidak menyadari kehadiran air sungai segar dan jernih di belakangnya.”

Gila...Gila... Orang tua ini seakan-akan mampu membaca isi kepalaku dan memotong jalur kebingungan dalam otakku. Aku terdiam membatu. Mau didebat gimana, dia memang benar, mau diamini gimana, aku masih terlalu kukuh dengan keketekan cara berpikir Islamku ini.

“Mas, hujannya sudah berhenti, “ sapa Si Mbah membangunkan lamunanku.

Waduh. Aku baru ingat. Penjaga losmen tadi bilang kalau losmen akan ditutup jam 11 malam demi keamanan. Segera aku membayar jajanku dan mengucapkan beribu-ribu terimakasih kepada Si Mbah yang telah meluangkan waktu mengobrol dan mengajarku. Aku katakan bahwa aku akan kembali ke Jakarta besok siang, tapi kalau ada waktu, aku akan kembali ke Magelang dan bersua lagi dengan Si Mbah.

Pak tua ini hanya tertawa renyah dan menepuknepek pundakku.

“Hati-hati di jalan, Mas.”

Pemahamanku saat ini: perlu bertahun-tahun bagiku untuk mengendapkan perkataan Si Mbah itu ke dalam relung hatiku. Memang begitu sukar tembok fanatisme dan neurosis agama lahiriah ini untuk ditembus. Namun pengalaman itu menjadi poin pemicu dalam diriku untuk mempelajari agama dan kebatinan lewat beragam penelaahan filsafat, psikologi, budaya, dan kebatinan.

Dan pencarian ini mengantarkanku pada pernyataan bahwa apa yang dikatakan Si Mbah itu cocok bagiku. Menurut telaah studi yang kulakukan secara otodidak tentang kebatinan dalam agama Buddha, aku temui bahwa Buddha Amitabha tertulis dalam kitab Sutra Amitayus. Sangat memungkinkan bahwa kitab ini ditulis oleh seorang filsuf dan Yogi Nagarjuna, kira-kira 500 tahun setelah Gautama wafat.

Dalam Samadhi yang mendalam Nagarjuna “melihat” (tolong perhatikan makna tanda petik itu) Buddha Gautama sedang mengajar siswa-siswanya. Buddha Gautama menceritakan tentang adanya seorang Buddha yang bernama Amita/Amida Buddha. Buddha ini tadinya adalah seorang raja yang dipuncak kejayaannya ia malah memutuskan untuk menempuh jalan kesucian. Ketika ia mencapai kesadaran tertinggi atau manunggal dengan semesta ia digelar Amida Buddha. Amida berarti cahaya tanpa batas. Buddha berarti kesadaran, atau yang sadar. Buddha Amitabha berarti cahaya kesadaran tanpa batas. Yang berarti personifikasi dari sang ilahi itu sendiri, samudra kesadaran tanpa batas.

Dalam misinya mencerahkan umat manusia, Buddha Amitabha dibantu oleh dua orang bodhisatwa yaitu Bodhisatva Awalokiteswara, yang sering disebut sebagai Dewi Kuan Im, dan Bodhisatva Maha Stamaprapta.

Awalokiteswara adalah personifikasi dari sifat kelembutan, dan cinta kasih, kemaharahiman, dan pengayoman alam semesta, sedangkan Maha Stamaprapta adalah personifikasi dari Kebijaksanaan.

Bagi orang yang mata batinnya tajam, tentu saja semua ini sudah jelas, bahwa sebenarnya Amitabha Buddha itu adalah alegori perjalanan spiritual Buddha Gautama itu sendiri, yang mendesak dan mengundang pembaca untuk menyikapi hidup ini dengan tujuan mulia, bukan sekedar hidup dan akhirnya mati serta berharap masuk surga.

Baik itu Amitabha, Awalokiteswara dan MahaStamaprapta adalah aspek aspek mulia dalam diri kita sendiri. Amitabha mencerminkan aspek kerinduan akan kesempurnaan, Awalokiteswara mencerminkan cinta kasih, dan MahaStamaprapta mencerminkan kebijaksanaan. Bukankah ketiga sifat ini; kerinduan akan kesempurnaan (*summum bonum*), Cinta Kasih (*agape*) dan Kebijaksanaan (*sofia*) adalah sifat mendasar yang mewarnai mereka penempuh jalan mistik atau kebatinan?

Nagarjuna menuliskan Sutra Amitayus sebagai upaya revolusioner, karena pada saat itu para biksu dari Aliran Selatan menjadikan jalan kebikuan sebagai pelarian kekanak-kanakan, *childish escapism*, dari kesumpekan hidup.

Ajaran Buddha menjadi begitu dogmatis dan hanya bertumpu pada tafsir-tafsir elitis biksu saja.

Sementara umat awam hanya memahami ajaran Buddha Gautama dari luarnya saja, para biksu malah disibukkan dengan perbantahan dogma abstrak, winaya dan perselisihan antarsekte. Mereka sibuk dengan “nirwananya” sendiri.

Adalah Nagarjuna, seorang yogi dan filsuf besar, bersama biksu dan yogi dari utara yang membidani Aliran Utara yang nantinya disebut Mahayana, kendaraan besar. Kenapa disebut kendaraan besar? Karena kesucian dan Kebuddhaan bukan hanya dicapai oleh sekelompok petapa berkepala pelontos saja (calon arahat), namun oleh semua orang, pria dan wanita umat awam yang membaktikan hidupnya dalam praksis kehidupan sehari-hari (jalan kebodhisatwaan).

Diri inilah Amitabha, diri inilah Awalokiteswara, dan diri inilah Buddha, yang telah *eling* dalam roso yang mendalam. Itulah kata Si Mbah.

Dua tahun setelah kejadian itu, ketika aku mulai memahami lebih dalam perkataan Si Mbah, aku kembali menapaki jalanan kota Magelang. Aku mencari kedai angkringannya. Namun sia-sia. Tempat angkringan itu telah berganti penghuni. Si penjual baru mengatakan bahwa Si Mbah telah meninggal setahun sebelumnya. Dia sendiri tidak begitu kenal dengannya dan tidak tahu di mana pusara beliau. Mengalir air mata ini. Bersama dengan menangisnya langit malam Magelang saat itu.

Satu sesal yang tak kunjung berakhir dalam diri ini, kenapa aku tak sempat bertanya nama Si Mbah. Nama apakah yang cocok buat aku sematkan padanya? Mbah Buddha? Mbah Amitabha? Rasanya tidak cocok. Mungkin yang cocok Si Mbah sang Atheis Pietis. Atheis yang Suci.





# 48 | Akhir dari Kebencian

Seorang gadis bernama Lili menikah dan tinggal bersama suami dan ibu mertua. Dalam waktu singkat, Lili menyadari bahwa ia tidak cocok dengan ibu mertuanya dalam segala hal. Kepribadian mereka berbeda dan Lili sangat marah dengan banyak kebiasaan ibu mertuanya. Lili dikritik terus menerus.

Hari demi hari, minggu demi minggu, Lili dan ibu mertua tidak pernah berhenti konflik dan bertengkar. Keadaan jadi tambah buruk, karena berdasarkan tradisi China, Lili harus taat kepada setiap permintaan sang mertua.

Semua keributan dan pertengkaran di rumah itu mengakibatkan suami yang miskin itu ada dalam stres yang besar.

Akhirnya, Lili tidak tahan lagi dengan temperamen buruk dan dominasi ibu mertuanya, dan dia memutuskan untuk melakukan sesuatu.

Lili pergi menemui teman baik ayahnya, Mr Huang, yang menjual jamu. Lili menceritakan apa yang dialaminya dan meminta Mr Huang dapat memberinya sejumlah racun supaya semua kesulitannya selesai.

Mr Huang berpikir sejenak dan tersenyum seraya berkata, "Lili, saya akan menolong, tapi kamu harus mendengarkan dan melakukan semua yang saya minta."

Lili menjawab, "Baik, saya akan melakukan apa saja yang Anda minta".

Mr Huang masuk ke dalam ruangan dan kembali beberapa menit kemudian dengan sekantong jamu. Dia memberitahu Lili, "Kamu tidak boleh menggunakan racun yang bereaksi cepat untuk menyingkirkan

ibu mertua mu, karena nanti orang-orang akan curiga. Karena itu saya memberimu sejumlah jamu yang secara perlahan akan meracuni tubuh ibu mertuamu. Setiap hari masak daging babi atau ayam dan kemudian campurkan sedikit jamu ini. Nah, untuk memastikan bahwa tidak ada orang yang mencurigaimu pada waktu ia meninggal, kamu harus berhati-hati dan bertindak dengan sangat baik dan bersahabat. Jangan berdebat dengannya, taati dia dan perlakukan dia seperti seorang ratu”.

Lili sangat senang. Dia kembali ke rumah dan memulai rencana pembunuhan terhadap ibu mertua. Minggu demi minggu berlalu, bulan demi bulan pun berlalu, dan setiap hari, Lili melayani ibu mertua dengan masakan yang dibuat secara khusus. Lili ingat apa yang dikatakan Mr Huang tentang menghindari kecurigaan. Jadi Lili mengendalikan emosinya, mentaati ibu mertua dan memperlakukan ibu mertuanya seperti ibunya sendiri dengan sangat baik dan bersahabat.

Setelah enam bulan, seluruh rumah berubah, Lili telah belajar mengendalikan emosinya begitu rupa sehingga hampir-hampir ia tidak berdebat sekali pun dengan ibu mertuanya, yang sekarang kelihatan jauh lebih baik dan mudah ditemani.

Sikap ibu mertua terhadap Lili berubah dan dia mulai menyayangi Lili seperti anaknya sendiri. Dia lalu memberitahukan teman-teman dan kenalnya bahwa Lili adalah menantu terbaik yang pernah ditemuinya.

Lili dan Ibu mertuanya sekarang berlaku seperti ibu dan anak sungguhan.

Suami Lili sangat senang melihat apa yang telah terjadi.

Suatu hari, Lili datang menemui Mr Huang dan minta pertolongan lagi. Dia berkata, ”Mr Huang tolonglah saya untuk mencegah racun itu membunuh ibu mertua saya.

Dia telah berubah menjadi wanita yang sangat baik dan saya mengasihinya seperti ibu saya sendiri. Saya tidak ingin dia mati karena racun yang saya berikan.”

Mr Huang tersenyum dan mengangkat kepalanya. “Lili, tidak usah khawatir.

Saya tidak pernah memberimu racun. Jamu yang saya berikan dulu adalah vitamin untuk meningkatkan kesehatannya. Satu-satunya racun yang pernah ada ialah di dalam pikiran dan sikapmu terhadapnya, tapi semua sudah lenyap oleh kasih sayang yang engkau berikan padanya.”

Teman, pernahkah engkau menyadari bahwa sebagaimana perlakuanmu terhadap orang lain, akan sama dengan apa yang mereka lakukan terhadap kita?

Pepatah China berkata : *“Orang yang mengasahi orang lain akan dikasahi”*.





## **Penerbit Dian Dharma**

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 189 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs [www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma  
Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Keba  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)  
[www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)  
Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)  
Facebook: [Dian Dharma Book Club](https://www.facebook.com/DianDharmaBookClub)

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.



**WIHARA EKAYANA ARAMA  
INDONESIA BUDDHIST CENTRE**

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. (021) 5687921, (021) 5687922  
Fax. (021) 5687923  
Email: admin@ekayana.or.id

Website: [www.ekayana.or.id](http://www.ekayana.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Arama  
Aplikasi: Ekayana

**Media Sosial**

WA: 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119  
Facebook: Wihara Ekayana Arama  
Instagram: ekayanaarama  
Instagram: kopemwea  
Instagram: koremwea  
Instagram: smbekayanaarama  
TikTok: ekayanaarama

**Kebaktian Umum**

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 (Mandarin)  
Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00 (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)  
Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

**Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

**Kebaktian Remaja**

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

**Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis**

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

**Dharma Class**

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

**Latihan Meditasi**

Minggu, pk. 13.00 – 15.00 (Vipassana)  
Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)



## **WIHARA EKAYANA SERPONG**

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 3A  
Summarecon Serpong  
Tangerang 15810  
HP. 0812 1932 7388  
Email: [admin@ekayanaserpong.or.id](mailto:admin@ekayanaserpong.or.id)

Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://www.ekayanaserpong.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

### **Media Sosial**

WA: 0818 0292 6368  
Facebook: Wihara Ekayana Serpong  
Instagram: [ekayanaserpong](#)  
Instagram: [kopemwes](#)  
Instagram: [koremwes](#)  
Instagram: [sekolahmingguwes](#)  
TikTok: Wihara Ekayana Serpong

### **Kebaktian Umum**

Malam Ce It dan Malam Cap Go (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.30 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

### **Latihan Meditasi**

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)