

What Meditation Implies

| *Meditasi dan Manfaatnya*

Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.

Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang terhormat.

Semoga Dharma senantiasa melindungi keluarga Anda.

Acharya Buddharakkhita

What Meditation Implies

| *Meditasi dan Manfaatnya*



Penerbit Diandharma

Meditasi dan Manfaatnya

Acharya Buddharakkhita

Pernah di cetak oleh Pemuda Vihara Vimala Dharma

Judul Asli: What Meditation Implies

Penerjemah: Sthavira Dharmasurya Bhumi

Tata Letak dan Sampul: ST Design

Cetakan Pertama: Maret 2014

xiii + 42 hlm; 14,5x21 cm

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

Kata Pengantar

Namo Sanghyang Adibuddhaya

Namo Buddhaya – Bodhisattwaya – Mahasattwaya

Buku “Meditasi dalam Kehidupan Modern” ini, diterjemahkan oleh Sthavira Dharmasurya Bhumi. Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia oleh Pemuda Wihara Vimala Dharma Bandung beberapa tahun yang silam. Karena buku ini masih sesuai dengan perkembangan zaman, maka Penerbit Dian Dharma menerbitkannya kembali. Adapun maksud dari buku ini ditujukan untuk siapa pun yang sedang dan ingin belajar meditasi. Buku ini diterjemahkan dari judul aslinya, “What Meditation Implies” karya Acharya Buddharakkhita.

Dalam buku ini dapat kita ikuti pembahasan mengenai maksud berlatih meditasi, yang mana kesemuanya dapat kita ketahui lewat pengalaman pribadi secara langsung dan atas usaha sendiri. Acharya Buddharakkhita juga membahas betapa pentingnya kita

berlatih meditasi di zaman modern ini agar tingkah laku kita dapat mencerminkan suatu sikap yang bijaksana, dan pikiran kita senantiasa terpusat pada hal-hal yang baik.

Buku kecil ini juga membahas mengenai bermacam-macam istilah yang telah digunakan oleh Buddha dalam mengutarakan berbagai pengertian mengenai meditasi secara lengkap dan jelas, seperti: Bhavana, Citta Visudhi, Ekaggata.

Semoga buku kecil ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan memberikan kebahagiaan bagi para pembaca yang berbudi.

Jakarta, 2014

Daftar Isi

Kata Pengantar -- xi

1 | Meditasi dalam Kehidupan Modern -- 1

2 | Apakah Meditasi itu? -- 27

3 | Bhavana -- 49

4 | Citta Visuddhi -- 75

5 | Samadhi -- 103

6 | Samatha -- 121

7 | Ekaggata -- 121

8 | Meditasi dan Pengendalian Pikiran -- 121

9 | Mengembangkan Batin -- 121

10 | Pengendalian Pikiran -- 121

11 | Bertingkat dan Tidak Mendadak -- 121

12 | Beberapa Cara -- 121

13 | Sila -- 121

- 14 | Pengawasan Terhadap Pencerapan -- 121
- 15 | Sederhana dalam Makanan -- 121
- 16 | Perhatian Murni -- 121
- 17 | Mengatasi Rintangan -- 121
- 18 | Samadhi -- 121
- 19 | Tentang Penulis -- 121
- 20 | Tentang Penerjemah -- 121

1

Meditasi dalam
Kehidupan Modern

D

unia makin hari makin bertambah tua. Tetapi dalam ketuaannya ini, ia telah menghasilkan perkembangan, peradaban yang maju di berbagai bidang. Seperti bayi tabung, sifat egoistis yang membara, pencucian otak, bahkan percobaan untuk mengadakan perang bintang, hampir merupakan suatu topik pembicaraan yang wajar.

Tentu perkembangan yang sedemikian rupa tersebut meminta sebuah pengorbanan. Pengorbanan yang diminta adalah munculnya manusia-manusia yang telah kehilangan kemanusiaannya. Manusia yang hanya merupakan bagian dari gerakan mesin serba ruwet dan otomatis; manusia yang hanya rindu pada spesialisasi, sehingga mengejar kemajuan teknik yang sesungguhnya sangat sederhana dan sedikit; dan bahkan manusia yang bersedia mengorbankan seluruh pribadinya agar dapat menjadi bagian dari suatu golongan. Atau dengan kata lain, munculnya manusia-manusia yang telah kehilangan kemampuan berperan dari pribadinya. Tragedi sesungguhnya yang telah terjadi adalah hancurnya nilai kemanusiaan seutuhnya. Akibatnya, moral yang seharusnya dapat mengungkapkan kemampuan manusia secara lebih bersih dan suci terimbas kehancuran ini.

Pendidikan yang merupakan salah satu cara luhur untuk dapat menumbuhkan harkat manusia, sekarang telah mengalami kepunahannya. Dewasa ini, pendidikan hanya sekadar untuk

menghasilkan keuntungan materi saja. Dengan demikian, pendidikan tidak lagi merupakan anak tangga yang dapat menyampaikan hasil dari sebuah pohon berkah, tetapi sebaliknya hasilnya hanya merupakan kegetiran saja...

Manusia telah menjadi pandai, tetapi dalam segala daya upaya dan tingkah lakunya, ia telah kehilangan kebijaksanaan. Walaupun manusia sudah mampu memperoleh harta benda melalui kekayaan alam ini, tetapi ia tidak mempunyai kebijaksanaan untuk memanfaatkannya secara baik. Begitu pula dengan kekuasaan dan kekuatan yang telah diperolehnya, tak dapat digunakannya secara baik dan wajar. Hal ini bukan sekedar untuk menunjukkan atau memamerkan gambaran yang menyedihkan mengenai keadaan dunia pada masa sekarang, tetapi hanya sekedar untuk menyajikan sesuatu yang sangat penting.

Kemajuan teknologi dengan segala hasilnya yaitu kemakmuran materi, ternyata tidak dapat mengantarkan perubahan yang sebanding dengan kemakmuran/keseimbangan pribadi manusia yang seutuhnya. Hal ini terlihat melalui pertentangan-pertentangan atau persaingan bahkan pertempuran-pertempuran di antara negara yang telah maju teknologinya. Peristiwa semacam ini pada masa lalu telah diungkapkan, baik melalui penyelidikan psikologis maupun kemampuan di luar duniawi (supra duniawi). Contohnya: kemajuan luar biasa yang pernah dicapai oleh negara Atlantis. (Di bagian dunia yang telah menyambungkan benua Afrika dan Amerika, yang sekarang berada di bawah laut Atlantik). Penyelidikan semacam ini mampu menyentuh perhatian para penyelidik yang mempercayainya.

Apa yang diuraikan di atas, membuktikan bahwa perkembangan materi dengan semua hasilnya, yaitu antara lain suatu masyarakat yang terikat pada pemuasan/kesenangan pribadinya akan menuju

pada kehancuran diri. Hal ini dapat digambarkan sebatang besi yang hancur karena karat yang ditimbulkan oleh besi itu sendiri.

Buddha menggunakan “Dua patah kata” yang secara kejiwaan sangat penting dalam perkembangan dunia yang tidak seimbang ini, yaitu “Pandangan dan Kemampuan Menilai”. “Pandangan dan Kemampuan Menilai” adalah kebijaksanaan di mana merupakan jembatan yang menghubungkan kehidupan dengan kebenaran. Sedang “Kemampuan Menilai” adalah kebijaksanaan atau pandangan benar, merupakan pengetahuan yang mampu menembus apa pun dan sanggup melihat lebih daripada yang dapat dilihat atau kelihatan orang lain. Kebijaksanaan merupakan kemampuan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk, merupakan kemampuan untuk bertahan dalam keadaan yang benar dan yang sungguh-sungguh dengan cara menguasai atau menghancurkan yang buruk.

Apabila seseorang mampu melihat lebih dari sekadar yang kelihatan mata, ia akan menjadi yang dipertuan dari keadaan dan bukan sekadar menjadi korban dari keadaan. Atau dengan perkataan lain, ia mampu menguasai situasi dan bukan dikuasai situasi. Manusia sudah merasa puas dengan kemampuannya dalam mengendalikan benda-benda. Secara tidak langsung, ia telah terbawa dalam daya tarik atau penampilan benda-benda tersebut. Hal ini tentu mengakibatkan manusia menjadi kehilangan ketenangan batinnya. Jadi kesempatan yang tersedia, kebisingan, dan segala daya tarik yang diciptakan oleh gerak kehidupan modern ini, mampu menyita ketenangan batin manusia.

Dengan demikian kemampuan mendatang ‘secara lebih’, pada dewasa ini sangat penting diperlukan dalam segala bidang, baik di bidang politik, ekonomi, hukum, maupun di bidang kemerosotan

batin sendiri. Dan salah satu cara untuk mempunyai kemampuan memandang secara lebih ini adalah melalui meditasi. Karena meditasi mampu membimbing manusia agar dapat menjadi manusia yang bijaksana, yaitu manusia yang mampu mengarahkan segala kegiatannya secara baik dan benar juga mampu memecahkan masalah yang timbul oleh ilmu dan teknologi pada masa sekarang.

2

Apakah
Meditasi itu?

M

editasi adalah sebutan yang digunakan untuk menunjukkan dan menerangkan berbagai macam kegiatan yang seringkali kelihatannya bertentangan dengan arti yang sesungguhnya.

Oleh karena itu sangat penting untuk mengetahui meditasi melalui pengalaman sendiri secara langsung. Jadi, pada dasarnya meditasi adalah pengalaman yang berkembang secara tahap demi tahap atas usaha sendiri dan ia sangat berbeda dengan konsep-konsep hasil pemikiran maupun ilmu.

Buddha telah menggunakan bermacam-macam istilah agar dapat mengutarakan berbagai pengertian mengenai meditasi secara lengkap dan jelas, yaitu:

- *Bhavana*; atau pengembangan batin dalam arti lain pembentukan cara berpikir.
- *Citta Visuddhi*; atau pembersihan batin.
- *Ekaggata*; atau pemusatan perhatian untuk mengembangkan kekuatan yang masih tersembunyi atau terselubung.

3

Bhavana

B

havana berasal dari kata *Bhu*, yang berarti ‘sedang menjadi’. Jadi pengertian *Bhavana* adalah mengembangkan atau membentuk batin supaya dapat digambarkan secara tepat. Hal ini dapat dijelaskan melalui sebuah contoh yaitu mengenai sebidang ladang. Apabila ladang itu tidak dikelola, maka ladang tersebut selain tidak produktif, juga mengandung bahaya. Karena ia akan menjadi semak belukar yang menjadi tempat berhuninya berbagai binatang berbisa, misalnya ular, kalajengking, bunglon, dan lain sebagainya. Tetapi bila ladang tersebut dikelola dengan baik dan penuh ketekunan, maka ladang tersebut akan mendatangkan hasil yang baik.

Demikian pula halnya dengan keadaan batin manusia. Bila batin manusia dilatih serta dikembangkan dengan penuh ketekunan dan kesabaran, selain menghasilkan pribadi yang mantap, tenang, dan lain-lainnya, juga menghasilkan batin/pribadi yang dapat terhindar dari berbagai macam ancaman bahaya/kejahatan yang berkembang dalam masyarakat, misalnya: keserakahan, kebencian, kebodohan, dan lain-lainnya.

Dengan demikian, melalui bermeditasi seseorang dapat mengerahkan proses kreativitasnya yang dapat menumbuhkan usaha ke arah ‘Kebenaran’, karena sesungguhnya kehidupan hanyalah suatu proses yang tetap ke arah menjadi dan seterusnya, sehingga akhirnya akan sampai ke arah pembebasan dari ikatan karma.

4

Citta Visuddhi

M

enangani *Citta Visuddhi*, dapat digambarkan melalui perumpamaan sebuah kolam. Jika kolam dikotori oleh berbagai macam benda. Maka, air maupun kolam tersebut selain keruh, juga tidak dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya. Demikian pula halnya dengan keadaan batin kita, jika batin tidak dipenuhi dengan berbagai daya tarik, keakuan, kebencian, dan lain sebagainya; selain pengertian mengenali diri sendiri menjadi kabur, keadaan batin kita pun tidak mampu untuk mengenal/mengetahui segala sesuatu yang ada di dunia ini dengan tepat.

Dengan demikian, melalui meditasi seseorang akan mampu membersihkan pikirannya. Sehingga selain memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai dirinya sendiri, ia pun akan memperoleh Pandangan Benar mengenai kebenaran-kebenaran yang berada di sekitarnya. Hal ini dapat digambarkan secara jelas melalui kisah Issac Newton. Dalam kehidupan sehari-harinya, Issac Newton sering menjadi pelupa bila sedang sibuk melakukan penyelidikan, karena perhatiannya hanya dicurahkan pada apa yang menjadi objek penyelidikan.

Pada suatu hari, ia diberi dua butir telur oleh pembantu rumah tangganya agar direbus sendiri dan digunakan untuk sarapan pagi. Tetapi..., apa yang terjadi? Bukan telur yang direbusnya, melainkan arlojinya. Keadaan Issac Newton ini dapat terjadi karena ia hanya

melaksanakan konsentrasi intelektualnya saja. Pada konsentrasi meditasi, kekhilafan semacam itu tidak akan pernah terjadi, karena pikiran sudah terlatih untuk menghadapi segala sesuatu, baik yang bersifat berkembang maupun menyeluruh. Keadaan pikiran yang demikian ini dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk mencapai ketenangan batin secara luar biasa, dan konsentrasi yang demikian ini merupakan suatu kekuatan yang paling utama dan luar biasa.

5

Samadhi

S

amadhi merupakan suatu keadaan perpaduan seluruh kemampuan batin. Dalam arti secara bebasnya, dapat dikatakan sebagai ‘Penyatuan’ yang dapat menimbulkan suatu tujuan baru dari bagian batin yang pada umumnya tidak bekerja secara teratur.

Meditasi pun mampu mengantarkan seseorang pada dimensi yang baru dengan menggunakan seluruh kemampuannya yang pada permulaannya masih terselubung. Maka, dengan meditasi seseorang dapat mengubah keadaan batinnya secara menyeluruh.

Jadi pada dasarnya meditasi merupakan cara membangun diri sendiri untuk mengubah keadaan batinnya sendiri. Oleh karena itu, meditasi memberikan kebaikan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

6

Samatha

S

amatha adalah suatu usaha untuk menenangkan atau menjernihkan pikiran. Dengan bermeditasi secara teratur, maka pikiran akan menjadi tenang dan hening. Daya pencerapan dan ketajaman akan meningkat secara pesat dan kehidupan akan menjadi lebih realistis. Sebab seseorang yang telah melatih meditasi, tidak akan mampu tergiur atau terganggu oleh semua bentuk gangguan kehidupan sehari-hari. Dan ia akan memperoleh keseimbangan batin yang akan mampu menghadapi segala keadaan di dunia ini, baik itu menguntungkan atau merugikan, celaan atau pujian, penderitaan atau kebahagiaan.

Dengan demikian akan diperolehnya penguasaan terhadap diri secara lebih mendalam. Hal ini dapat digambarkan melalui pengertian 'Pemecah Ombak'. Bila tanggul telah dibuat di tepi pantai, maka ombak ganas yang biasanya mampu menimbulkan erosi maupun menghancurkan pantai, akan dapat dicegah.

Dan pelabuhan tentu akan menjadi lebih tenang serta terlindung dari bahaya-bahaya tersebut. Demikian pula dengan bermeditasi secara teratur dan setahap demi setahap, maka akan tercipta daya tahan batin yang kuat, serta akan tetap mampu seimbang dalam keadaan bagaimanapun.

Apa yang paling bernilai di dunia yang sedang kacau ini?!

7

Ekaggata

D

i sini akan dijelaskan secara singkat mengenai pengertian *Ekaggata* melalui perbedaan antara pengertian konsentrasi intelektual dan konsentrasi meditasi. Konsentrasi intelektual pada dasarnya hanya bersifat sebagian saja, sedang konsentrasi meditasi bersifat lebih menyeluruh.

Cara membangun dan membentuk diri sendiri melalui meditasi ini mempunyai kemampuan untuk menumbuhkan kekuatan untuk menerobos batin secara istimewa dan luar biasa. Sebab seseorang yang mampu menembus tirai hasil pemikiran dan membukanya, maka keadaan batinnya akan menjadi terang. Keadaan yang demikian, baik itu pandangan, kebijaksanaan maupun pengaruhnya, akan mampu merubah kepribadian seseorang secara menyeluruh.

8

Meditasi dan Pengendalian Pikiran

Perkembangan atau kemerosotan

Peranan meditasi dalam memengaruhi seluruh perkembangan kepribadian seseorang dapat ditinjau secara intelektual, etika maupun kejiwaan. Hal ini dengan sangat indah digambarkan dalam sajak Dhammapada 282:

Sesungguhnya dari Samadhi akan timbul kebijaksanaan, tanpa Samadhi kebijaksanaan akan memudar. Setelah mengetahui dua jalan, perkembangan atau kemerosotan kebijaksanaan, hendaklah seseorang melatih dirinya sehingga kebijaksanaannya berkembang.

Pernyataan Buddha ini secara tegas menekankan bahwa tidak ada jalan lain atau cara ketiga ataupun sikap berdiam diri yang mampu untuk mengembangkan batin. Sikap keduniawian saja tidak dapat dibenarkan, malahan akan bersifat negatif, seperti halnya sebidang ladang yang tidak pernah dikerjakan, apalagi dipupuk, maka ladang tersebut selain tidak produktif, juga akan ditumbuhi oleh semak belukar. Demikian pula terhadap perbuatan yang tidak dianjurkan, maka perbuatan tersebut tidak akan menghasilkan kemajuan batin.

Melalui meditasi, seseorang akan mampu membangun kekuatan yang ada di dalam dirinya. Karena Buddha telah menentukan bahwa meditasi merupakan intisari dari Buddha Sasana. Bagaimana merubah ladang yang gersang menjadi ladang yang subur dan berguna, demikianlah perumpamaan yang diberikan Buddha untuk seseorang yang mau melatih diri guna melaksanakan meditasi.

9

Mengembangkan Batin

M

editasi adalah mengembangkan atau membangun batin. Di sini akan digunakan istilah ‘Penyuburan atau Perkembangan’ untuk menggambarkan hubungannya dengan perumpamaan ‘Mengerjakan Ladang Gersang yang Penuh dengan Belukar’.

Pikiran dapat mengembangkan seluruh kekuatan daya/kemampuan batin dengan tujuan dibersihkan agar dapat tercapai tingkat kesempurnaan, pengendalian pikiran merupakan bagian yang menyeluruh atau yang tidak dapat dipisahkan dalam proses meditasi. Keadaan ini dapat digambarkan dengan berbagai pedoman pengawasan yang sangat diperlukan dalam mengerjakan atau menyuburkan ladang yang tidak subur.

‘Batin seperti halnya sebidang ladang yang akan disuburkan, demikianlah sabda Bhagawa. Jika ladang dibiarkan begitu saja, maka ladang tersebut tidak produktif. Bahkan menimbulkan berbagai macam bahaya, karena banyak binatang beracun yang bersembunyi di balik belukarnya. Demikian pula halnya jika batin tidak dikembangkan dengan latihan, selain tidak mampu mengeluarkan kebajikan, bahkan merupakan tempat yang subur untuk tumbuhnya perbuatan yang buruk dan berbagai pandangan salah yang sangat menguasai batin, misalnya: keserakahan, kebencian, kebodohan, dan lain sebagainya.

Tetapi sebaliknya, jika dilaksanakan latihan secara teratur untuk mengembangkan batin, maka kemampuan yang paling mendasar akan dapat dikembangkan. Latihan untuk mengembangkan batin, bukan saja dengan satu atau dua jam melatih meditasi, tetapi juga dengan duduk diam ataupun memperhatikan gerak-gerik batin dan jasmani pada saat berjalan, dan lain-lain.

Dalam pelaksanaannya, meditasi merupakan latihan pikiran melalui berbagai cara Perenungan dan Perhatian. Seperti halnya seseorang yang berusaha membangun ototnya melalui berbagai cara latihan, demikian pula halnya dalam melatih pikiran, terdapat berbagai macam cara agar pikiran itu terlatih dan berkembang ke arah Perhatian Benar, Pandangan Benar, dan Pemusatan Benar. Seperti halnya seseorang yang ingin mengembangkan otot jasmaninya, agar memiliki kekuatan otot, maka ia harus mengatasi berbagai rintangan di samping harus memelihara kesehatan jasmaninya.

Demikian pula halnya dalam mengembangkan pikiran, seseorang harus mampu mengatasi berbagai rintangan yang berupa kelemahan dan keterbatasan pikirannya, dengan cara memupuk keadaan yang menguntungkan terhadap seluruh kecenderungan baik yang sedang ada dalam pikirannya. Agar pertumbuhan dan penyempurnaan pikirannya dapat diwujudkan, yang pada akhirnya dapat menuntun seseorang menuju kebebasan dari ikatan duniawi dengan segala bentuknya.

10

Pengendalian Pikiran

D

i sini, perlu ditekankan bahwa pengendalian pikiran bukan berarti “Mengisi atau Memasukkan” sesuatu ke dalam pikiran dalam bentuk apa pun. Pada dasarnya pengendalian pikiran hanya merupakan proses dari perubahan yang dilakukan atas usahanya sendiri. Dan kenyataannya, tanpa ada suatu usaha dalam mengendalikan pikiran, kehidupan kita akan menjadi kacau. Seperti sabda Tathagata yang telah mencapai penerangan sempurna:

“Wahai Para Biksu, tidak ada sesuatu yang tidak terkendali, seperti pikiran yang tidak dikendalikan. Pikiran itu sesungguhnya liar dan sangat kacau balau. Wahai Para Biksu, tidak ada sesuatu yang tidak terkendali, seperti pikiran yang sudah dapat dikuasainya. Pikiran yang sudah dapat dikuasai dengan sungguh-sungguh merupakan sesuatu yang mudah digunakan.

“Wahai Para Biksu, tidak ada sesuatu apa pun yang dapat membawakan penderitaan yang luar biasa, selain pikiran yang tidak terkendali, tidak terarah, tidak terjaga, dan kotor. Sesungguhnya, pikiran yang demikian itu membawa penderitaan yang luar biasa. Wahai Para Biksu, tidak ada sesuatu yang menyamai dalam mengantarkan kebahagiaan, seperti pikiran yang terkendali diawasi, terjaga, dan bersih. Pikiran demikian ini, sesungguhnya membawa manfaat yang luar biasa.”

11

Bertingkat
dan
Tidak Mendadak

Hasil yang diperoleh dari ketekunan dan usaha sendiri dari meditasi, dalam hal ini tidak sama dengan usaha peningkatan daya pikir. Sebab hasil yang diperoleh dari meditasi melahirkan kehidupan baru dalam semua perbuatan, misalnya pandangan dan kecenderungan pribadi, perasaan, dan keinginan pribadi yang lebih praktis dalam kehidupan, dan lain-lain. Namun, perubahan-perubahan ini secara keseluruhan tidak terjadi secara mendadak dan begitu saja. Perubahan demi perubahan berlangsung menuju ke arah perkembangan secara bertahap.

Latihan menaati tata tertib melalui badan jasmani dapat menimbulkan perubahan pandangan, perombakan kembali kemauan, dan cara berpikir. Pembersihan batin berasal dari usaha-usaha di atas dengan cara yang tepat dan benar (dapat dipercaya).

Moggallana ahli dalam Matematika pada zamannya mengunjungi Buddha dan bertanya, “Bhagawa, dalam segala usaha, untuk mencapai bermacam-macam tujuan, selalu dilakukan dengan usaha yang setingkat demi setingkat, pelaksanaan yang bertahap. Mungkinkah Wahai Bhagawa menunjukkan latihan yang bertingkat dalam hal mengembangkan kehidupan keagamaan untuk memperoleh kemajuan?”

12

Beberapa Cara

B

hagawa menjawab, “Memang begitu caranya melaksanakannya. Wahai siswa yang terpelajar, untuk menunjukkan latihan yang setingkat demi setingkat mengenai kehidupan mengembangkan batin. Seperti halnya seorang pelatih kuda yang pandai mendidik dan melatih kudanya dengan berbagai macam cara.

Begitu pulang Tathagata yang telah mendapatkan Penerangan Sempurna atas usahanya sendiri, mendidik seseorang yang telah diterima sebagai siswanya. Di sini Tathagata akan memberikan berbagai macam tata tertib dengan cara setingkat demi setingkat.”

13

Sila

P

ertama-tama ditujukan kepada para biksu, “Marilah Wahai Para Biksu, laksanakanlah Sila, sesuai dengan yang telah ditetapkan mengenai kebajikan. Terkendali dalam latihan berdasarkan peraturan dan berpegang pada peraturan. Perhatikanlah bahaya-bahaya dalam perbuatan burukmu dan bergembiralah dalam menjalankan peraturan yang telah ditetapkan demi kebajikanmu”.

14

Pengawasan Terhadap Pencerapan

P

ada seorang siswa yang melatih dirinya secara ketat, penuh disiplin seperti yang ditunjukkan dalam bab Sila, kemudian Tathagata melanjutkan sabdanya:

“Waspadalah terhadap pencerapan yang ada dalam dirimu sendiri, kuasailah pencerapan. Pada waktu melihat objek dengan mata, jangan tertarik apa yang sedang kelihatan, dan kendalikan dirimu. Apabila pencerapan tidak engkau kuasai, maka daya tarik dan kekecewaan serta keadaan pikiran yang tidak menguntungkan akan masuk ke dalam dirimu. Oleh karena itu berusaha terus menerus, mengendalikan dan menguasai pencerapan; baik yang melalui mata, telinga, hidung, lidah, maupun badan, dan pikiran.”

15

Sederhana
dalam Makanan

B

egitu seorang siswa berusaha terus menerus dalam melatih dirinya dengan cara mengawasi dan mengendalikan penerapannya melalui indra, termasuk juga pikirannya, maka petunjuk berikut adalah, *“Wahai Para Bihku, sederhanalah dalam hal makanan. Renungkanlah dan selalu ingat bahwa tujuan dari makan bukannya untuk memuaskan keinginan rendah atau untuk membangun badan jasmani, tetapi hanya sekadar untuk melanjutkan atau kelangsungan kekuatan yang ada dalam tubuh ini. Agar terpelihara dan dapat menunjang mengembangkan batinmu menjadi suci.”*

16

Perhatian Murni

S

elanjutnya sabda Tathagata, “Sekarang latihlah dirimu agar selalu mendapatkan kesadaran, kembangkanlah perhatian murni dan pandangan benar. Jadikanlah gerak-gerik batin dan jasmani sebagai tempat latihan perhatian benar. Agar engkau mampu senantiasa berada dalam kesadaran, selalu terjaga terhadap badan jasmani, perasaan, pikiran, dan seluruh gerak-gerik batin. Dengan berbuat demikian ini batin akan mampu dibersihkan dari semua rintangan.”

17

Mengatasi Rintangan

B

egitu seorang siswa mampu mempertahankan dan membina kewaspadaan dalam keadaan yang bagaimanapun, baik sedang berjalan atau duduk, berdiri atau berbaring atau sedang menjalankan pekerjaan apa pun. Dan pada saat masih terjaga (tidak tidur) ia tetap mampu melatih dirinya, agar dapat mengawasi dan mengendalikan pikiran sepenuhnya.

“Sekarang, marilah Wahai Para Biksu, latihlah pikiranmu agar dapat mengatasi seluruh pikiran yang tidak baik, yang tidak menguntungkan, di mana biasanya menguasai pikiran yang tidak terkendali. Bebaskanlah dirimu dari semua penyebab keinginan tidak baik, dan berusaha dengan rajin, penuh semangat, dan tenang. Bebaskanlah dirimu dari kemalasan dan keengganan, berusaha dengan sungguh-sungguh, penuh semangat, tanpa berhenti. Bebaskanlah dirimu dari kegelisahan dan ketakutan juga berusaha agar menjadi tenang, hening, dan mendalam. Bebaskanlah dirimu dari keragu-raguan atau bingung, berlatihlah dengan penuh keyakinan.”

Apabila seorang siswa telah mampu mengendalikan pikirannya dengan sungguh-sungguh. Beliau selanjutnya akan memberikan petunjuk dengan berbagai teknik meditasi yang akan mengantarkan pada tingkatan yang lebih tinggi.

18

Samadhi

S

amadhi menghasilkan suatu penyatuan yang menyeluruh dan mempersatukan berbagai sifat batin yang luhur, sehingga Samadhi mampu membersihkan batin secara menyeluruh dan terpusat, mantap serta terarah, seperti sebuah api lampu yang menyala sedikit tetapi tidak dapat digoyahkan oleh angin.

Samadhi mampu mencetuskan penerangan batin yang disebut kebijaksanaan, yang mampu mengenal kebenaran, melenyapkan kebodohan, kesombongan, dan pandangan salah. Dengan adanya kemampuan batin yang bersih ini “JALAN” ke arah pembebasan batin akan kelihatan dan terbuka.

Peningkatan batin atas usaha sendiri ini, merupakan usaha yang utama, yang telah ditunjukkan dan diterangkan oleh Buddha secara jelas dan tegas sebagai tujuan utama dalam kehidupan ini. Melalui yang telah dibabarkan inilah yang pada akhirnya menunjukkan bahwa Buddha adalah seorang Maha Guru batin dari India yang tiada taranya.

Manusia berusaha memajukan ilmu pengetahuan, untuk menciptakan kebahagiaan. Ini yang merupakan tujuan utama di abad sekarang ini. Tetapi kemajuan ilmu pengetahuan saja tidak mungkin dapat membawakan manfaat bagi manusia, bahkan menjadi suatu kekuatan yang merusak. Sebaliknya sungguh sangat jelas sekali manfaat berkah mulia dan penerangan batin.

Kebijaksanaan, karena dapat mengantarkan perubahan dan kemampuan dalam mengendalikan diri, menumbuhkan kebahagiaan yang sesungguhnya serta kemanusiaan yang luhur. Kehidupan dalam masyarakat modern ini terdapat pertentangan yang dalam. Kemajuan ilmu pengetahuan kelihatan berlipat ganda. Tetapi, di samping ini, juga kesulitan kian bertambah. Kejahatan masyarakat kelihatan berlipat dalam ukuran yang berbanding relatif karena peningkatan pengetahuan. Jumlah pengetahuan manusia dewasa ini sungguh luar biasa.

“Pikiran yang terkendali membawa kebahagiaan yang sesungguhnya”, demikianlah sabda Buddha. Agar kita mampu melaksanakannya, mutlak diperlukan untuk mengikuti peraturan moral, yang akan mampu melunakkan pikiran, pandangan dan tingkah laku. Pancasila merupakan peraturan yang telah dibabarkan oleh Buddha. Pancasila merupakan tingkah laku yang secara suka rela dilaksanakan untuk mengatasi perbuatan buruk. Menghindari pembunuhan, menghindari pencurian, menghindari perilaku seks yang tidak pantas, menghindari berbohong, dan menghindari minuman-minuman yang mengakibatkan hilangnya kesadaran.

Segi positif dan tujuan dari pelaksanaan peraturan ini adalah kehidupan yang penuh cinta kasih, saling menghargai sesamanya, jujur, bersahaja, dan mudah dirawat. Pelaksanaan kehidupan secara demikian tidak memerlukan bentuk pelarian yang bagaimanapun, yang sering kelihatan pada gejala keserakahan dan terbelenggu oleh keinginan indra. Dipandang dari sudut kehidupan masyarakat, pancasila sangat penting, sebab tidak hanya menghindari kejahatan, tetapi juga dapat membentuk suatu masyarakat yang beradab dan keadaan ini sangat diperlukan.

Dewasa ini, manusia dalam sepek terjangnya yang suka cepat, tidak hanya diancam kehilangan arah, tetapi juga selalu

dibayangi oleh ketidakpastian dan ketakutan. Pikiran yang kacau dan bingung (gelisah) dapat diumpamakan seperti perahu tanpa kemudi. Pembentukan batin dengan berbagai cara telah dijelaskan oleh Buddha dan ini merupakan jalan keluar untuk menyembuhkan penyakit yang sekarang menyerang manusia. Di bawah ini, diuraikan manfaat cara melatih pikiran dari Buddha,

*Seperti yang telah diutarakan oleh Biksuni Dantika
yang hidup pada zamannya Guru Agung.*

*Sewaktu duduk istirahat tengah hari di atas sebuah bukit,
kelihatan seekor gajah, setelah mandi menepi ke tepi sungai.*

*Dan seorang lelaki mengambil tongkat serta menjulurkan
kakinya,
kemudian lelaki tadi menaiki dan duduk di atas lehernya.*

...

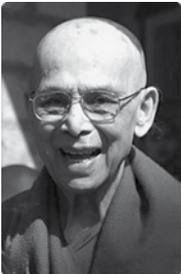
*Saya melihat,
bahwa yang kelihatan tidak terkendali mampu dikendalikan.*

*Saya melihat,
Sang Gajah tunduk pada kehendak majikannya.*

*Dan ingat akan hal ini,
saya mendapatkan pelajaran...*

*Kemudian saya memasuki hutan lebat dan di situlah...
Dengan penuh keyakinan saya melatih diri dan menguasai seluruh
pikiran ini.*

Penulis dan Penerjemah



Tentang Penulis

Acharya Buddharakkhita (1922-2013) lahir pada tahun 1922 di Manipur, India. Dalam perjalanan hidupnya ia merupakan pendiri dan direktur Maha Bodhi Society di Bangalore, India. Tahun 1956 ia menjabat sebagai dewan editorial Keenam Buddhist Council di Rangoon.

Telah menulis banyak buku dan terjemahan dari Pali serta menyunting dan menerbitkan jurnal bulanan Buddha Dhamma.

Karena didasari oleh rasa belas kasih, ia melakukan banyak hal untuk meringankan penderitaan masyarakat, seperti membangun pusat kesehatan, arama, sekolah perumahan di berbagai bagian India untuk anak-anak terlantar dan miskin.



Tentang Penerjemah

Biksu Dharmasurya Bhumi Lahir di Nganjuk, Jawa Timur. Mendapatkan penahbisan penuh atau Upasampada pada tahun 1973 oleh Biku Ashin Jinarakkhita.

Biksu Dharmasurya Bhumi merupakan guru pembimbing meditasi wipasanna di mana lokasinya berada di atas bukit, dekat hutan lindung di pusat meditasi yang terletak di Girimanggalaram, Jl. Arca, Trawas, Mojokerto, Jawa Timur.

Telah menulis beberapa buku, “Setangkai Daun Bodhi”, “7 Tingkat Pemurnian dan Komentarnya”, serta “Mengikuti Jejak Sang Buddha”.



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

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 Kupa
Jakarta Barat 11510
Telp. & Fax. (021) 5674104
Hp. & WA: 081 1150 4104
Email: admin@diandharma.org
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
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

Website: 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)

