

Berkah Utama dalam Hidup Maṅgala Sutta

Khuddaka Nikāya,
Sutta-Nipāta 2.4 dan Khuddakapāṭha 5



Ditulis oleh : Sayalay Susīlā



Berkah Utama dalam Hidup

Maṅgala Sutta

*Khuddaka Nikāya,
Sutta-Nipāta 2.4 dan Khuddakapāṭha 5*

OLEH

SAYALAY SUSĪLĀ

© 2024, Sayalay Susīlā
Anda diizinkan dan dianjurkan untuk
mendistribusikan ulang buku ini,
baik secara elektronik maupun fisik,
dalam bentuk aslinya tanpa modifikasi.

Judul Buku: *Berkah utama dalam Hidup - Maṅgala Sutta*

Penulis Sayalay Susīlā

Penerjemah dari bahasa Mandarin:
Xi Chen, HweeLin Chai, ChingTing Ang, Margaret Ang
Editor: Alice Chang, Chris Burke, Yogi Seven
Ilustrator: May Liu
Penerjemah dari bahasa Inggris: Jason Iskandar
Editor: Feronica Laksana
Layout: Dhammapala

Penerbit dan distributor:
Appāmada Vihārī Meditation Center
Alamat: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

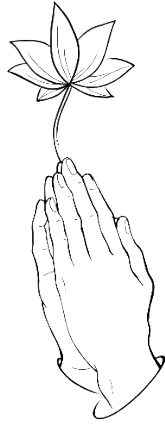
Situs web: www.sayalaysusila.net
Email: appamadavihari@gmail.com
Facebook: Appamada Vihari Meditation Center

Edisi bahasa Indonesia, Penerbit:

Saddhādeyya Sahāya
📄 : Saddhadeyya_sahaya

Edisi: Mei, 2025

Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa

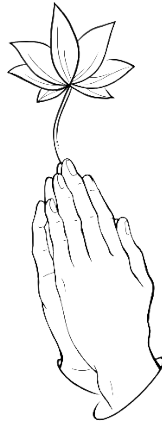


Singkatan

AN	Anguttara Nikāya
DA	Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
MN	Majjhima Nikāya
SN	Samyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Ud	Udāna
Mv	Mahāvagga
Thag	Theragāthā

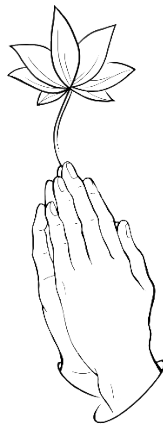
***Kehidupan Buddha bercahaya dengan
kebijaksanaan agung.
Beliau adalah guru yang tiada banding bagi semua
siswa-Nya dan yang terkemuka di ketiga alam.
Buddha adalah pemimpin dari ketiga alam
dan pertapa agung di antara
para dewa dan manusia.
Bahkan melihat Buddha saja sudah luar biasa.***

***Buddha Nan Agung bagaikan gajah raja yang perkasa.
Beliau adalah pahlawan besar.
Beliau penuh kemuliaan.
Setelah menghancurkan semua noda,
Buddha hidup tanpa noda.
Aku telah melihat Guru Nan Agungku,
Dia yang sama sekali tidak mengenal rasa takut.***



***Saran yang aku dapatkan sangat baik,
bukan tidak baik.
Dari semua ajaran yang dijelaskan dengan baik,
aku sampai pada yang terbaik.***

— *Theragāthā 1.9*



Tentang Penulis



Yang Mulia Sayalay Susilā adalah pendiri sekaligus Abbess (kepala wihara perempuan) dari Appāmada Vihari Meditation Center (AVMC) di Penang, Malaysia, sejak tahun 2014.

Sayalay lahir pada tahun 1963 di Pahang, Malaysia. Ketertarikan Sayalay yang mendalam pada meditasi *vipassanā* (pandangan terang) mulai berkembang saat beliau menempuh pendidikan di Universitas Sains Malaysia, di mana beliau meraih gelar sarjana dalam bidang komunikasi massa pada tahun 1987. Setelah lulus, Sayalay bekerja sebagai guru sekolah menengah selama satu setengah tahun. Namun, karena semakin merasa jenuh terhadap urusan duniawi dan memiliki keinginan kuat untuk sepenuhnya mendedikasikan diri kepada praktik spiritual, ia memutuskan mengundurkan diri dan menjalani meditasi penuh waktu selama tiga tahun.

Pada tahun 1991, Sayalay ditahbiskan sebagai biarawati Buddhis dalam tradisi Buddha Theravāda Myanmar, pada usia 28 tahun, di Malaysian Buddhist Meditation Centre, Penang, Malaysia. Enam bulan setelah penahbisannya, beliau pergi ke Wihara Panditarama di Myanmar dan berlatih meditasi secara intensif selama hampir tiga tahun di bawah bimbingan guru meditasi terkenal Yang Mulia U Pandita Sayadaw.

Pada tahun 1994, dengan keinginan untuk mengembangkan meditasi konsentrasi, Sayalay pindah ke Wihara Hutan Pa-Auk di Myanmar. Ia menempatkan dirinya di bawah bimbingan Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw dan menetap di hutan tersebut selama 14 tahun. Selain menjalani latihan meditasi yang tekun, Sayalay juga mempelajari *Abhidhamma*, khotbah-khotbah kuno, dan bahasa Pāli dari Sayadaw Pa-Auk. Ia juga menjadi penerjemah dari bahasa Inggris ke bahasa Mandarin bagi Sayadaw, baik di Myanmar maupun di luar negeri.

Sejak tahun 2000, Sayalay mulai mengajar *Abhidhamma* secara luas di berbagai pusat meditasi terkemuka di berbagai negara, termasuk Amerika Serikat, Kanada, Malaysia, Australia, Singapura, Latvia, Indonesia, dan Taiwan.

Demi memperdalam pemahaman terhadap *Dhamma*, selama masa tinggalnya di Myanmar, Sayalay juga mempraktikkan berbagai metode meditasi dari guru-guru seperti Sayadaw Shwe Oo Min, Sayadaw Mogok, Sayagyi U Ba Khin, dan Goenka. Berkah keluasan pengalaman dan kedalaman praktiknya terhadap berbagai metode meditasi, Sayalay menjadi seorang pengajar yang sangat mumpuni—yang mampu menyampaikan ajaran Buddha secara mendalam namun sederhana dan langsung. Khususnya, ia menjelaskan bagian ajaran yang paling mendalam, yaitu *Abhidhamma*, dengan cara yang jernih dan

mudah dipahami, yang tidak bersifat filosofis kaku melainkan berdasarkan pada pengalaman meditasi nyata.

Setelah meninggalkan Myanmar, Sayalay mempelajari dan mempraktikkan ajaran berdasarkan *Sutta*, dengan penekanan khusus pada pengajaran dan praktik *Satipaṭṭhāna*, yaitu Khotbah tentang Empat Landasan Perhatian Penuh.

Sayalay telah banyak bepergian sebagai guru meditasi dan pengajar *Abhidhamma*, menyampaikan khotbah serta penjelasan *Sutta* dalam bentuk ceramah formal, dan memimpin retreat meditasi di berbagai negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Eropa Timur, Rusia, Australia, India, China, Indonesia, Singapura, serta di negara asalnya, Malaysia. Pada tahun 2015, Sayalay membimbing Program *Sāmaṇera* Internasional pertama bersama Yang Mulia Sanghasena, yang diselenggarakan di Ladakh, kawasan pegunungan Himalaya di India Utara.

Sayalay Susilā memiliki keistimewaan dalam mengajarkan dan menyampaikan ajaran Buddha dengan kedalaman, kejelasan, ketepatan, dan ketegasan yang luar biasa. Pengajarannya sangat dihargai oleh para murid dari seluruh dunia. Sebagai pembicara dwibahasa yang fasih dalam bahasa Inggris dan Mandarin, Sayalay mampu menyampaikan *Dhamma* kepada audiens internasional yang luas. Selain itu, Sayalay juga fasih berbahasa Myanmar, Hokkien, dan Melayu.

Sayalay juga merupakan penulis berbagai buku dalam bahasa Inggris dan Mandarin. Buku berbahasa Inggrisnya yang paling terkenal adalah “*Unravelling the Mysteries of Mind and Body through Abhidhamma*” (*Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani melalui Abhidhamma* Edisi kedua, tersedia dalam bahasa Inggris, Mandarin dan Indonesia) 《揭开身心之奥秘》.

Buku lain yang diterbitkan dalam bahasa Inggris antara lain:

1. *The Path to Happiness*
2. *Contemplation of Feeling*
3. *Dhamma Essence Series*
4. *Inner Exploration*
5. *The Nine Attributes of the Buddha*
6. *Mindfulness of Breathing*
7. *Moment-to-Moment Practice*

Buku-buku yang diterbitkan dalam bahasa Mandarin antara lain:

1. *From this Shore to Far Shore*
《从此岸到彼岸》
2. *The Practical Manual of Abhidhamma*
《阿毗达摩实用手册》
3. *Turning the Wheel of the Dhamma*
《正法初现》
4. *The Development of the Faculties*
《根修习经》
5. *The Nine Attributes of the Buddha* 《佛陀的九种德行》
6. *Contemplation of the Mind*
《洞见心之真相: 念处经之心念处》

7. *The Path to Happiness* 《朝向快乐之道》
8. *Dhamma Essence Series* 《佛法精粹》
9. *Mettā Bhavana* 《慈爱禅》
10. *Paṭṭhāna* 《二十四缘发趣论》
11. *Mangala Sutta* 《吉祥人生》
12. *Indriyabhāvanā Sutta* 《根修习经》

Buku-buku yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia antara lain:

1. *Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani melalui Abhidhamma*
2. *Jalan Menuju Kebahagiaan*
3. *Seri Intisari Dhamma*
4. *9 Sifat Agung Buddha*
5. *Paṭṭhāna: 24 Kondisi*
6. *Praktik Momen Per Momen*
7. *Ladang Batin Penuh Cinta Kasih (Mettā Bhavana)*
8. *Perenungan Terhadap Perasaan*
9. *Menembus Hakikat Batin melalui Cittānupasanā*
10. *Berkah Utama dalam Hidup*

Daftar Isi

Singkatan	iv
Tentang Penulis	ix
Kata Pengantar.....	xvii
Maṅgala Sutta - Khotbah tentang Berkah	1
Penjelasan tentang Hakekat dari Maṅgala Sutta	4
1. Tidak bergaul dengan orang-orang bodoh (<i>Asevanā ca bālānaṃ</i>)	7
2. Bergaul dengan orang-orang yang bijaksana (<i>Paṇḍitānañ-ca sevanā</i>)	19
3. Memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati (<i>Pūjā ca pūjaneyyānaṃ</i>)	31
4. Tinggal di wilayah yang sesuai (<i>Patirūpa-desa-vāso</i>)	37
5. Kebajikan yang telah dilakukan di masa lalu (<i>Pubbe ca katapuññatā</i>)	43
6. Mengarahkan diri dengan benar (<i>Atta-sammāpaṇidhi</i>)	49
7. Pengetahuan yang luas (<i>Bāhusacca</i>)	53
8. Keterampilan (<i>Sippañ</i>)	55
9. Disiplin yang telah dilatih dengan baik (<i>Vinayo ca susikkhito</i>)	59
10. Tutur kata yang baik (<i>Subhāsītā ca yā vācā</i>)	69
11. Pelayanan kepada ibu-ayah (<i>Mātāpitu upaṭṭhāna</i>)	73

12.	Perlakuan yang baik kepada anak-istri (<i>Puttadārassasaṅgaha</i>)	81
13.	Menjalani mata pencaharian yang bebas dari kesalahan (<i>Anākulā ca kammantā</i>)	87
14.	Memberi (<i>Dāna</i>)	91
15.	Perilaku yang baik (<i>Dhammacariyā</i>)	103
16.	Bantuan kepada kerabat (<i>Ñātakānañ-ca saṅgaha</i>)	109
17.	Perbuatan-perbuatan yang tidak bercela (<i>Anavajjāni kammāni</i>)	113
18-19.	Menghindari, menahan diri dari kejahatan (<i>Āratī viratī pāpā</i>)	117
20.	Menahan diri dari minuman keras (<i>Majjapānā ca saññamo</i>)	121
21.	Kewaspadaan dalam kualitas-kualitas batin (<i>Appamādo ca dhammesu</i>)	127
22.	Rasa hormat (<i>Gārava</i>)	133
23.	Kerendahan hati (<i>Nivāta</i>).....	139
24.	Kepuasan (<i>Santuṭṭhi</i>)	145
25.	Rasa Syukur (<i>Kataññutā</i>).....	149
26.	Mendengarkan <i>Dhamma</i> pada waktu yang tepat (<i>Kālena dhammassavanaṃ</i>)	155
27.	Kesabaran (<i>Khantī</i>)	165
28.	Kepatuhan (<i>Sovacassatā</i>)	171
29.	Melihat para petapa (<i>Samaṇānañca dassanaṃ</i>)	179

30.	Mendiskusikan <i>Dhamma</i> pada saat yang tepat (<i>Kālenadhammasākacchā</i>)	185
31.	Petapaan (<i>Tapo</i>)	193
32.	Kehidupan luhur/hidup selibat (<i>Brahmacariya</i>) ...	199
33.	Melihat kebenaran-kebenaran Mulia (<i>Ariyasaccāna dassanaṃ</i>)	205
34.	Merealisasikan <i>Nibbāna</i> (<i>Nibbānasacchikiriyā</i>)	219
35.	Batin yang, ketika disentuh oleh keadaan duniawi, tidak terguncang (<i>Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittaṃ yassa na kampaṭi</i>)	221
36-38.	Tanpa kesedihan, tanpa noda, aman (<i>Asokaṃ virajaṃ khemaṃ</i>)	229
	Penutup	235
	Lampiran: Maṅgala Sutta Pāḷi-sikkhā	240



Kata Pengantar

Dalam tradisi Theravada, *Maṅgala Sutta* adalah khotbah yang sangat populer, salah satu dari 11 “gita pelindung” atau *paritta* yang sering diucapkan dalam upacara-upacara Buddhis sebagai Berkah bagi para hadirin. *Sutta* ini juga merupakan salah satu yang pertama kali diajarkan kepada para *bhikkhu* yang baru saja ditahbis dan tinggal di wihara, sebelum mereka menghafal dan melafalkan *paritta-paritta* pelindung lainnya.

Kita mungkin bertanya, “Apa yang luar biasa dari *sutta* ini?” Untuk para dewa dan manusia yang mungkin bertanya-tanya: *Sutta* ini menjelaskan kebingungan tentang apa itu “berkah sejati”.

Dalam ajaran Buddha, berkah bukanlah seperti yang kita bayangkan—hasil dari perbuatan takhayul seperti mendamaikan dewa-dewa dan roh-roh, membakar dupa, memakai jimat pelindung, melakukan upacara keagamaan yang rumit dan ritual, atau mengikuti tradisi budaya tertentu, seperti cara yang diyakini oleh banyak orang Hindu bahwa mandi di sungai Gangga dapat membersihkan mereka dari *kamma* buruk atau dosa.



Berkah yang sejati hanya diperoleh dengan menahan diri dari perbuatan yang tidak bajik dan tidak bermanfaat—baik secara mental, ucapan, maupun fisik—dan melakukan apa yang bajik, yakni menahan diri dari menyakiti diri sendiri dan orang lain. Dengan menapaki jalan ini, dengan demikian memurnikan batin dan hati kita sendiri, kita terlindungi. Ini adalah berkah bagi diri kita sendiri dan orang lain.

Sebuah percakapan antara Buddha, yang sering disebut sebagai Bhagavā, dan seorang brahmana menjelaskan hal ini:

Pada suatu ketika Brahmana Sundarika Bhāradvāja sedang duduk dekat dengan Bhagavā. Kemudian ia berkata, “Apakah Guru Gotama pergi ke sungai Bāhukā untuk mandi?”

“Brahmana, mengapa pergi ke sungai Bāhukā? Apa yang dapat dilakukan oleh sungai Bāhukā?

“Guru Gotama, sungai Bāhukā diyakini oleh banyak orang dapat memberikan pembebasan; sungai ini diyakini oleh banyak orang dapat memberikan pahala; dan banyak orang menghanyutkan tindakan-tindakan tidak bajik (perbuatan jahat) mereka di sungai Bāhukā.”

Kemudian Bhagavā menanggapi Brahmana Sundarika Bhāradvāja dalam sebuah syair:

***“Orang bodoh boleh mandi selamanya,
Namun tidak akan menyucikan perbuatan-perbuatan
yang gelap***

***Orang yang murni di hati akan selalu ada
Pesta Musim Semi, Hari Suci;
Orang yang adil dalam tindakan,***

**orang yang murni dalam hati
Menyempurnakan kebajikannya.
Di sinilah, Brahmana, engkau seharusnya mandi,
Untuk menjadikan dirimu sebagai tempat
perlindungan bagi semua makhluk.
Dan jika engkau tidak mengatakan kebohongan
Maupun menyakiti makhluk hidup,
Maupun mengambil apa yang tidak diberikan,
Dengan keyakinan dan bebas dari keserakan,
Apa perlunya engkau pergi ke Gayā?
Karena setiap sumur akan menjadi Gayā bagimu.”**
—*Vatthūpama Sutta: Perumpamaan tentang Kain (MN 7)*

Penjelasan Buddha ini adalah sebuah peringatan bagi mereka yang mencari berkah dari luar diri mereka sendiri, misalnya melalui cara-cara takhayul.

Walaupun *Maṅgala Sutta*, “Khotbah tentang Berkah,” dibabarkan kepada para dewa (yang bersinar, makhluk terang, dewa-dewa), nampaknya ini lebih cocok untuk pendengar manusia yang mencari berkah dan kebahagiaan sejati.

Dalam khotbah ini, Buddha mengajarkan kita untuk menapaki kebajikan dalam kehidupan sehari-hari, menunaikan tanggung jawab kita terhadap keluarga kita, melakukan kewajiban kita terhadap masyarakat, dan mengembangkan sifat-sifat luhur. Lebih jauh lagi, Beliau mendorong kita untuk melampaui tujuan-tujuan duniawi yang sederhana dan mengarahkan diri kepada cita-cita yang lebih tinggi—untuk mencapai kebijaksanaan tertinggi dan pembebasan.

Terdapat 38 syair dalam *Maṅgala Sutta*. Walaupun banyak umat Buddha yang melantunkan khotbah ini secara rutin dan bahkan mungkin menghafalnya, bukan berarti mereka benar-benar memahami makna yang mendalam dari khotbah ini. Oleh sebab itu, mereka tidak mendapatkan manfaat penuh dari *sutta* ini.

Latar belakang cerita

Di India kuno, orang-orang biasa mengeksplorasi berbagai ajaran untuk mendapatkan kebijaksanaan dengan berkumpul bersama untuk melakukan perdebatan intelektual. Diskusi kelompok dapat berlangsung selama beberapa bulan sebelum mencapai kesimpulan.

Suatu ketika, saat mendiskusikan pertanyaan, “*Apakah berkah utama?*”, orang-orang memberikan jawaban yang berbeda-beda. Beberapa orang mengusulkan untuk mendengar kata-kata tentang berkah, yaitu tentang apa yang “menguntungkan, kebahagiaan, pertanda baik, menyenangkan, sempurna” atau “di bawah bintang keberuntungan, di hari yang tepat, pada waktu yang tepat,” dan seterusnya, dapat membawa berkah. Beberapa orang berpendapat bahwa melihat makhluk suci, seperti sapi, adalah berkah, sedangkan melihat makhluk yang tidak menyenangkan, seperti burung gagak, adalah kutukan. Ada yang mengatakan bahwa warna putih adalah simbol berkah, sementara yang lain bersikeras warna merahlah berkah. Setelah banyak perdebatan, tidak ada jawaban yang memuaskan yang dapat ditentukan.

Gagasan tentang apa itu berkah berbeda-beda di antara berbagai negara karena perbedaan budaya. Dalam

budaya Tiongkok, yang sering dianggap terobsesi dengan keberuntungan, simbol naga atau burung phoenix dianggap membawa keberuntungan, begitu juga dengan warna merah. Orang Tionghoa kuno percaya bahwa warna merah dapat mengusir wabah dan kejahatan lainnya, sehingga kain merah, permata merah tua, dan benda-benda berwarna merah darah dipajang dengan harapan dapat mengusir wabah. Warna merah adalah simbol keberkahan yang banyak digunakan dalam perayaan: gaun merah untuk upacara pernikahan, lentera merah dan lilin untuk kegiatan festival, petasan merah, kertas merah yang ditempelkan di pintu untuk Tahun Baru Imlek, dan sebagainya.

Bagi mereka yang berada di India, sapi benar-benar suci dan penuh keberuntungan. Menurut kepercayaan Weda dan Hindu, dewa utama mereka, Siwa, mengendarai seekor sapi jantan. Sapi tidak hanya merupakan simbol reproduksi dan kesuburan, tetapi juga sesuatu yang menopang mata pencaharian masyarakat melalui pertanian. Sapi dan lembu jantan yang berkeliaran dengan bebas sering terlihat di desa-desa di India, karena mereka dianggap suci sebab itu memiliki posisi yang tinggi dalam masyarakat India.

Di Mesir kuno, ikan adalah simbol dari yang ilahi. Dalam sistem kepercayaan spiritual mereka, makan ikan dapat membawa keberuntungan. Ikan asin menjadi simbol kemakmuran dan kelimpahan yang dapat menghasilkan panen yang melimpah di tahun mendatang.

Jadi, seperti yang bisa kita lihat, setiap kelompok etnis memiliki kepercayaan yang unik tentang apa itu berkah. Kepercayaan seperti itu berasal dari budaya dan tradisi,

tetapi tidak ada hubungannya dengan kebenaran universal.

Baik umat Buddha maupun bukan, semua orang ingin mendapatkan berkah. Umat Buddha mengundang monastik (anggota *Saṅgha*) ke upacara-upacara untuk melantunkan *paritta*, memercikkan air berkah, atau membagikan jimat, seperti gelang benang merah atau jimat bergambar Buddha dan *Arahant*. Bahkan ada yang berpendapat bahwa upacara pelafalan *paritta* yang dilakukan di atas mobil yang baru dibeli akan memberkahi dan menjaganya tetap aman.

Namun, benarkah seseorang bisa diberkahi dengan cara demikian? Ataukah itu hanya keinginan kita semata—dan kemalasan kita untuk benar-benar berusaha melakukan perbuatan-perbuatan baik (*kamma* baik) — yang memotivasi kita?

Beberapa guru yang baik tidak mau melakukan ritual dan upacara untuk murid-murid mereka. Mereka menahan diri untuk tidak memberikan benang merah dan jimat-jimat ajaib kepada murid-muridnya karena mereka tahu bahwa praktik-praktik semacam itu tidak akan membawa berkah atau perlindungan.

Sebaliknya, mereka mengajarkan para pengikutnya *Dhamma* yang berharga, Ajaran Buddha, untuk membantu mereka memantapkan diri mereka dalam pandangan benar, karena hanya pandangan benar yang dapat memandu kehidupan kita sehari-hari untuk memberikan kebahagiaan sejati dan berkah utama.

Kita harus mengetahui dengan jelas bahwa berkah tidak diperoleh dengan berdoa kepada Tuhan, dewa-dewi, atau

Buddha, juga tidak dengan melakukan upacara dan ritual belaka. Berkah-berkah hanya datang sebagai hasil dan buah (*vipāka* dan *phala*) dari perbuatan-perbuatan baik dari tubuh, ucapan, dan pikiran kita.

Bayangkan berdoa kepada patung Buddha, memohon berkah, atau memohon dan membayar para monastik untuk memberikan berkah kepada kita. Jika hal itu memang dapat membawa kedamaian batin dan perlindungan atau berkah dalam bentuk apa pun, bukankah seluruh dunia saat ini sudah sepenuhnya bebas dari bencana? Para monastik yang penuh welas asih tidak perlu dibayar; mereka pasti dengan senang hati memberkahi seluruh dunia. Akan tetapi, cara kerjanya tidak seperti itu.

Seorang siswa sejati Buddha harus memiliki pandangan benar sehubungan dengan hukum *kamma* (perbuatan yang kita lakukan dimotivasi dan didorong oleh niat kita). Dengan melakukan perbuatan-perbuatan yang bermanfaat dan menghindari perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat, mengembangkan kebajikan dan menahan diri dari perbuatan yang merugikan, kita melindungi diri kita sendiri dan orang lain sekaligus membangun masyarakat yang harmonis.

Mari kita kembali ke diskusi yang menanyakan, “*Apakah berkah utama itu?*” Setelah perdebatan sengit di dunia manusia, para dewa yang tinggal di bumi mulai memperdebatkannya, diikuti oleh para dewa surgawi, yang juga tertarik. Pada akhirnya, berita itu bahkan sampai ke alam para dewa berpandangan jernih di Alam Materi Halus, dan seorang dewa yang bersinar di sana mulai berpikir dan berdebat, “*Apakah berkah utama itu?*”

Maka diskusi pun bergema dari bumi hingga ke surga. Para dewa dan manusia mencoba mendefinisikan dan menjelaskan arti “berkah” berdasarkan pengalaman dan pemahaman mereka masing-masing. Hal ini berlaku untuk semua orang kecuali para murid mulia (tercerahkan) Buddha. Namun, para dewa dan manusia tidak juga mencapai kesepakatan, meskipun perdebatan sengit terjadi di sana sini.

Pada waktu itu, Sakka, Raja Dewa dari Alam Tiga Puluh Tiga, mengetahui bahwa Bhagavā—yang adalah Pengenal Segala Alam (*lokavidū*)—sedang berada di alam manusia. Ia pun memerintahkan seorang dewa untuk menghadap Bhagavā dan mengajukan pertanyaan kepada Beliau.

Sang dewa mempersiapkan diri dan kemudian muncul di Wihara Anāthapiṇḍika di Hutan Jeta bagaikan kilatan petir. Setelah memberikan penghormatan kepada Buddha, dewa tersebut berdiri dengan penuh hormat di satu sisi lalu mengajukan pertanyaan kepada Bhagavā dalam syair:

“Bhagavā, banyak dewa dan manusia

Telah memikirkan tentang berkah,

Menginginkan kesejahteraan.

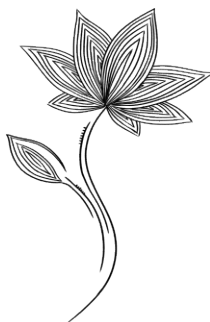
Kalau begitu, beritahu kami, apakah berkah utama dalam hidup ini?”

Pada kesempatan itulah, Buddha membabarkan khotbah ini sebagai jawaban.

Inilah latar belakang bagaimana dan mengapa Bhagavā mengajarkan *Maṅgala Sutta*, Khotbah tentang Berkah.

Semoga semua makhluk hidup sejahtera dan berbahagia!

Sayalay Susīlā 2023



Maṅgala Sutta — Khotbah tentang Berkah

Aku telah mendengar bahwa pada suatu waktu Bhagavā sedang menetap di Sāvattthī di Hutan Jeta, wihara milik Anāthapiṇḍika. Kemudian satu dewa tertentu, ketika malam telah larut, dengan cahaya yang sangat terang menerangi seluruh penjuru Hutan Jeta, menghampiri Bhagavā. Ketika mendekat, setelah bersujud penuh hormat kepada Bhagavā, ia berdiri di satu sisi. Sambil berdiri di satu sisi, dewa tersebut menyapa Beliau dengan menggunakan syair.

*Banyak dewa dan manusia telah memikirkan tentang berkah, mengharapakan kesejahteraan.
Maka, sebutkanlah, berkah utama.*

[Buddha:]

*Tidak bergaul dengan orang-orang bodoh,
bergaul dengan orang-orang yang bijaksana,
memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati:
Itulah berkah utama.*

*Tinggal di wilayah yang sesuai,
dan kebajikan yang telah dilakukan di masa lalu,
mengarahkan diri dengan benar:
Itulah berkah utama.*

*Pengetahuan yang luas, keterampilan,
disiplin yang telah dilatih dengan baik,
tutur kata yang baik:
Itulah berkah utama.*

*Pelayanan kepada ibu-ayah,
perlakuan yang baik kepada anak-istri,
menjalani mata pencaharian yang bebas dari kesalahan:
Itulah berkah utama.*

*Memberi, perilaku yang baik,
bantuan kepada kerabat,
perbuatan-perbuatan yang tidak bercela:
Itulah berkah utama.*

*Menghindari, menahan diri dari kejahatan;
menahan diri dari minuman keras,
Kewaspadaan dalam kualitas-kualitas batin:
Itulah berkah utama.*

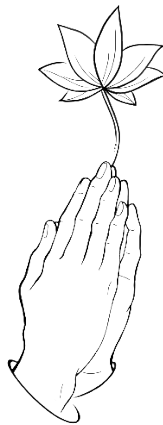
*Rasa hormat dan kerendahan hati,
kepuasan dan rasa syukur,
mendengarkan Dhamma pada waktu yang tepat:
Itulah berkah utama.*

*Kesabaran, kepatuhan, melihat para petapa,
mendiskusikan Dhamma pada waktu yang tepat:
Itulah berkah utama.*

*Petapaan, hidup selibat,
melihat kebenaran-kebenaran mulia,
merealisasikan Nibbāna:
Itulah berkah utama.*

*Batin yang, ketika disentuh oleh keadaan duniawi,
tidak terguncang, tanpa kesedihan, tanpa noda, aman:
Itulah berkah utama.*

*Mereka yang telah bertindak seperti itu,
Adalah orang yang tak terkalahkan di mana pun,
mereka pergi dengan aman di mana pun:
Itulah berkah utama mereka.*



Penjelasan tentang Hakekat Maṅgala Sutta

Maṅgala Sutta dimulai dengan Bhagavā yang sedang menetap di Sāvattḥī di Hutan Jeta, yang merupakan wihara yang dipersembahkan oleh Anāthapiṇḍika kepada *Saṅgha*. Pada waktu itu, seorang dewa, setelah tiba di Hutan Jeta pada jaga malam yang ketiga, menghampiri Bhagavā, bersujud kepada Beliau, dan berkata:

*Banyak dewa dan manusia telah memikirkan tentang berkah,
mengharapkan kesejahteraan.
Maka, sebutkanlah, berkah utama.*

Kata *maṅgala* dalam bahasa Pāli memiliki akar kata *mang*, yang berarti “beruntung” atau “keberuntungan”. Menurut kitab *Penjelas Makna dan subpenjelasnya*, *maṅgala*—berkah, berarti sumber keberuntungan, kemakmuran, dan semua pencapaian (kekayaan, kebahagiaan, kesuksesan).

*Asevanā ca bālānaṃ,
paṇḍitānañca sevanā;
Pūjā ca pūjaneyyānaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

**Tidak bergaul dengan orang-orang bodoh,
bergaul dengan orang-orang yang bijaksana,
memberikan penghormatan kepada
mereka yang layak dihormati:
Itulah berkah utama.**





1. Tidak bergaul dengan orang-orang bodoh (*Asevanā ca bālānaṃ*)

Buddha langsung saja menyatakan bahwa menghindari orang-orang bodoh adalah berkah utama. Berkah ini tidak terduga, karena pandangan Buddha yang tercerahkan dan orang-orang duniawi sangat bertolak belakang. Orang-orang duniawi mungkin berpikir bahwa berkah adalah memiliki kekayaan, reputasi yang baik, status yang tinggi, teman-teman, dan keluarga yang bahagia. Akan tetapi, Buddha menunjukkan bahwa menghindari orang-orang bodoh adalah berkah yang pertama, lebih penting daripada keuntungan duniawi.



Sebelum menghindari orang-orang bodoh, pertamanya kita harus tahu siapa orang bodoh itu. Jika kita tidak tahu siapa orang bodoh itu, bagaimana kita bisa menghindarinya? Siapa yang kita anggap sebagai orang bodoh?

Buddha berkata, “**Para *bhikkhu*, orang-orang bodoh memiliki tiga karakteristik.**”

Seseorang yang bodoh memiliki tiga karakteristik keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, yang dapat termanifestasi dalam perbuatan jasmani, ucapan, dan kondisi mental orang tersebut. Buddha berkata bahwa apabila tubuh, ucapan, dan pikiran seseorang penuh dengan keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, maka orang tersebut adalah orang yang bodoh. Sebagai contoh, jika tindakan jasmani seseorang cenderung kepada pembunuhan, mengambil sesuatu yang tidak diberikan, nafsu berahi, kekejaman, perjudian, mabuk-mabukan, dan lain-lain; jika ucapannya tidak jujur, fitnah, dan penuh dengan omong kosong dan gosip; jika, ketika ia membuka mulutnya, mulutnya penuh dengan kata-kata yang kejam—ketika melihat orang semacam itu, kita ingin menjauh darinya.

Kondisi mental orang yang bodoh juga menunjukkan keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Ia menginginkan harta benda orang lain atau pasangan dan anak perempuannya. Melihat istri temannya cantik dan seksi, ia berfantasi tentangnya.

Orang yang bodoh cenderung bertindak tidak terampil, tidak memiliki rasa malu dan pengendalian diri, kasar dan egois, serta kurang toleransi dan kasih sayang. Ia tidak dapat membedakan antara yang baik dan yang jahat; ia tidak tahu bahwa tindakan seperti membunuh, mengambil apa yang tidak diberikan, dan seksual tidak bermoral adalah tindakan yang tidak terampil, dan ia mendorong orang lain untuk melakukan hal-hal ini. Ia mungkin terlibat dalam tindakan yang lebih buruk

lagi seperti penyelundupan, perdagangan narkoba, perdagangan manusia, korupsi, atau kegiatan lainnya yang membahayakan orang lain dan masyarakat secara keseluruhan. Ia tidak tahu bahwa tiga racun keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin adalah akar penyebab yang mendorongnya untuk melakukan kejahatan. Ia bertindak dengan sembrono, mengabaikan hukum sebab-akibat, memiliki pandangan salah, dan tidak mengetahui apa pun tentang kelahiran kembali di alam-alam yang menyedihkan.

Francis Crowley, penjahat yang terkenal dan kejam, memiliki karakteristik keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin di atas dan merupakan penjahat paling berbahaya yang pernah ada di New York. Ia akan menembak orang hanya karena penghinaan yang sepele (kebencian). Setelah ditangkap, “Pembunuh Dua-Senjata” ini tidak hanya tidak tahu bagaimana merenungkan apa yang telah ia lakukan, tetapi juga menulis, “Di balik mantel saya ada hati yang lelah, tetapi baik—hati yang tidak akan menyakiti siapa pun (kebodohan batin).”

Namun, sesaat sebelum ditangkap, Crowley dan pacarnya sedang berkendara di jalan pedesaan di Long Island untuk melakukan hubungan seks (keserakahan). Seorang petugas polisi memberhentikannya dan berkata kepada Crowley, “Tolong tunjukkan SIM Anda.” Crowley tidak mengucapkan sepatah kata pun, melainkan mengeluarkan pistolnya dan menembak dengan liar, tanpa melihat nilai dari nyawa orang lain. Petugas yang tidak bersalah itu jatuh ke tanah setelah ditembak. Crowley melompat keluar dari mobil, mengambil pistol dari petugas tersebut, dan melepaskan tembakan lagi ke arah tubuh petugas

itu. Apakah tindakan ini mewakili apa yang ia sendiri katakan: *“Di balik jubah saya ada hati yang lelah, hati yang baik—hati yang tidak akan menyakiti siapa pun”?*

Crowley akhirnya dijatuhi hukuman mati. Ketika ia tiba di kursi listrik di ruang eksekusi di Penjara Sing Sing di Ossining, New York (penjara untuk narapidana di Amerika Serikat), ia tidak mengaku dan berkata, “Ini adalah harga dari pembunuhan yang saya lakukan.” Sebaliknya, ia memutarbalikkan kebenaran dan berkata, “Ini adalah hasil dari pembelaan diri saya.¹ “Tidak peduli seberapa menderita Crowley dahulu atau seberapa sulit masa lalunya yang mungkin telah menyebabkan karakternya yang menyimpang, perilakunya menunjukkan karakteristik keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin yang ekstrem.

Ketika kita melihat seseorang yang memiliki sifat-sifat keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, kita harus tahu bahwa mereka adalah orang-orang bodoh. Kita harus berusaha menjauhi mereka agar tidak terjerumus ke dalam jurang kehancuran dan kebobrokan. Seperti kata pepatah Mandarin, orang yang bergaul dengan orang bodoh akan menjadi orang bodoh juga. Jika kita bergaul dengan orang bodoh dan tidak memiliki pandangan yang benar untuk mengetahui mana yang benar dan salah, kita pasti akan terpengaruh oleh perkataan dan tindakan orang bodoh dan bahkan meniru perilaku mereka. Sebagai contoh, jika orang bodoh mengajak kita ke tempat-tempat pesta pora, kita mungkin akan ikut dengan penuh ketertarikan; jika mereka gemar minum minuman keras,

1 Kelemahan Sifat Manusia, ditulis oleh Dale Carnegie.

kita mungkin akan ikut mabuk; jika mereka pemalas, penjudi, pemuas nafsu, pemboros—kita mungkin akan mengikutinya. Dalam jangka panjang, kita bisa menjadi kecanduan dengan segala macam kebiasaan buruk. Kita bahkan mungkin terlibat dalam perdagangan narkoba, pembunuhan, penyerangan, dan akhirnya dimasukkan ke dalam penjara. Dengan demikian, dalam kehidupan ini kita akan berakhir di jalan yang tidak bisa kembali lagi, dan gerbang neraka akan terbuka bagi kita di kehidupan selanjutnya.

Mungkin kita tidak mengikuti tindakan orang-orang bodoh itu, tetapi bergaul dengan mereka juga bisa menodai reputasi kita. Misalkan kita membungkus ikan asin dengan daun pisang—apakah bau ikan asin akan tertinggal di daun pisang tersebut? Dengan cara yang sama, jika kita bergaul dengan orang bodoh, reputasi kita akan seperti daun pisang yang membungkus ikan asin, tercemar oleh bau yang menyengat. Keluarga kita mungkin juga akan terpengaruh oleh pergaulan ini, dan teman-teman baik kita akan menjauhi kita. Oleh karena itu, bergaul dengan orang bodoh hanya akan membawa bencana bagi kita.

Kebaikan dan kejahatan saling berlawanan. Ini adalah kebenaran yang tidak berubah. Bodhisatta mengetahui kebenaran ini dengan sangat baik, sehingga dalam salah satu kehidupannya, ketika Sakka, Penguasa Surga Tiga Puluh Tiga, ingin memberi hadiah kepada Bodhisatta atas perbuatan baiknya, secara mengejutkan Bodhisatta tidak meminta emas, perak, harta karun, dan wanita cantik—hal-hal yang diidam-idamkan oleh manusia biasa. Hal-hal materi seperti itu tidak hanya merupakan harta benda

yang tidak kekal, tetapi juga akan membuat kita melekat kuat padanya, tidak mau melepaskannya. Bukankah hal ini akan meningkatkan keserakahan, kecongkakan, dan penderitaan kita? Sebaliknya, Bodhisatta yang bijaksana memilih manfaat jangka panjang, dengan berkata, **“Saya harap saya tidak bertemu dengan orang-orang bodoh.”**

Sakka bertanya kepadanya dengan heran, “Apa yang salah dengan bertemu orang bodoh? Mengapa Anda tidak ingin bertemu orang bodoh?”

Bodhisatta menjawab, **“Orang bodoh tidak tahu apa itu *kamma* baik, dan mereka melakukan kejahatan di mana-mana. Mereka tidak menyukai kebenaran. Jika kita berbicara kepada mereka tentang memberi, menaati sila, dan menjadi orang yang berperilaku baik, mereka akan membantah dan marah. Mereka tidak tahu apa itu kebaikan yang sesungguhnya, jadi sungguh merupakan berkah untuk tidak bertemu dengan mereka!”**

Jika kita dapat menjauhi orang-orang bodoh, kita dapat menghindari sebagian besar kejahatan. Bukankah Itulah berkah utama dalam hidup?

Yang Mulia Sāriputta, Jenderal *Dhamma*, yang memiliki kebijaksanaan tertinggi, juga tidak ingin bertemu dengan orang-orang bodoh. Beliau menggambarkan orang-orang bodoh sebagai berikut:

*“Semoga saya tidak pernah dengan berurusan
dengan orang yang bermaksud jahat,
yang tidak aktif dan tidak memiliki energi,
dengan sedikit pembelajaran, tidak sopan:
Dengan apa di dunia ia akan khawatir?”*

—*Theragāthā, syair 987*

Lebih buruk lagi, bergaul dengan orang-orang bodoh dapat menyebabkan kita melakukan *kamma* yang paling tidak baik. Dalam ajaran Buddha, ada lima jenis *kamma* berat, yang juga disebut lima kejahatan keji:

1. Melukai seorang Buddha
2. Membunuh seorang *Arahant*
3. Menciptakan perpecahan di dalam *Saṅgha*
4. Membunuh ibu
5. Membunuh ayah

Melakukan salah satu dari *kamma-kamma* berat di atas secara otomatis akan mengakibatkan kelahiran kembali di neraka Avici di kehidupan berikutnya, untuk menanggung penderitaan tanpa akhir. *Kamma* seperti itu juga akan menghalangi pencapaian *jhāna* dan pembebasan di jalan spiritual kita di kehidupan ini.

Pada masa Buddha, karena pergaulannya dengan Devadatta yang bodoh, Pangeran Ajātasattu melakukan *kamma* berat yaitu pembunuhan ayah, yang membuatnya sangat menyesal dan membuatnya tidak mungkin merealisasi *Nibbāna*.

Ajātasattu adalah putra dari Raja Bimbisāra, yang merupakan seorang pemasuk arus dan murid yang sangat taat kepada Buddha. Ia juga merupakan pendukung besar *Śaṅgha*. Sayangnya, bukannya mengikuti teladan ayahnya, Ajātasattu malah bergaul dengan Devadatta yang terkenal jahat. Devadatta cemburu dengan banyaknya persembahan dan penghormatan yang diterima Buddha. ia memiliki keinginan jahat untuk mengambil alih posisi Buddha. Jadi ia mencoba menentang Buddha dengan berbagai cara dan bahkan beberapa kali mencoba membunuh Buddha, tetapi selalu gagal. Devadatta ingin memanfaatkan status Pangeran Ajātasattu untuk mengkonsolidasikan kekuasaannya.

Devadatta berkata kepada Ajātasattu, “Kamu harus menjadi raja, karena hanya dengan menjadi raja, kamu akan memiliki kekuasaan. Jika kamu menunggu ayahmu meninggal sebelum mewarisi takhta, itu akan memakan waktu yang lama. Kamu harus membunuhnya terlebih dahulu.”

Orang-orang bodoh akan mengucapkan kata-kata perpecahan seperti itu demi keuntungan mereka sendiri. Jika kita juga diliputi ketidaktahuan, tidak dapat membedakan antara yang benar dan yang salah, dibutakan oleh keinginan serta ambisi jahat kita sendiri, kita akan terjerumus dalam fitnah semacam itu dan dimanfaatkan oleh orang lain. Inilah hukum daya tarik: kejahatan menarik kejahatan.

Ajātasattu, yang dibutakan oleh kepentingannya sendiri, mendengarkan fitnah Devadatta dan menjebloskan ayahnya ke dalam penjara tanpa memberinya makanan. Ibunya sangat sedih dan sering membawakan makanan

ketika mengunjungi Raja Bimbisara. Ajātasattu mengetahui hal ini dan tidak mengizinkan ibunya untuk membawa makanan saat berkunjung. Sang ratu kemudian mengolesi tubuhnya dengan madu setiap kali ia mengunjungi Raja Bimbisara, dan Raja Bimbisara menjilat madu tersebut dengan lidahnya untuk mempertahankan hidupnya dengan gula yang ada di dalam madu. Setelah Ajātasattu mengetahui hal ini, ia melarang ibunya mengunjungi Raja Bimbisara sepenuhnya.

Pada akhirnya, Raja Bimbisara mati kelaparan. Bagi seorang pemasuk arus, seorang yang mulia, kematian tidaklah menakutkan karena pintu-pintu dari empat alam yang tidak bajik telah tertutup selamanya, dan ia akan terlahir kembali di alam manusia atau alam surga setelah kematian. Akan tetapi, bagi Ajātasattu si pembunuh, pintu gerbang neraka terbuka. Karena ia mendengarkan kata-kata orang bodoh, ia melakukan *kamma* berat berupa pembunuhan ayah.

Pada hari kematian Raja Bimbisara, selir Ajātasattu melahirkan seorang anak. Ketika Raja Ajātasattu mendengar bahwa anaknya telah lahir, ia tiba-tiba merasakan sukacita yang luar biasa sebagai seorang ayah. Ia berpikir, “Anak saya telah lahir, dan saya memiliki perasaan sukacita yang begitu kuat. Ketika saya lahir, apakah ayah saya memiliki cinta kasih seorang ayah yang sama kepada saya?”

Ia pergi bertanya kepada ibu suri, yang berkata kepadanya, “Ayahmu sangat mencintaimu. Ketika kamu baru saja lahir, kamu menggigit jari ayahmu sampai berdarah. Para menteri mengundang peramal untuk memberi nasihat apakah itu baik atau buruk. Peramal itu berkata kepada

ayahmu, ‘Anak ini akan menjadi musuh bebuyutanmu di masa depan; lebih baik kamu mengusirnya atau membunuhnya. Namun, ayahmu sangat menyayangimu, ia mengabaikan peringatan dari peramal itu dan terus menyayangimu.’”

Mendengar kata-kata ini, Raja Ajātasattu sangat terguncang. Ia merasa sedih, menyesal, dan bersalah atas perbuatan jahatnya yang telah menganiaya ayahnya. Ia segera memerintahkan agar ayahnya dibebaskan, tetapi sudah terlambat, karena ayahnya telah mati kelaparan. Sejak saat itu, Ajātasattu sering tersiksa oleh penyesalan dan rasa bersalah yang tak tertahankan, ia juga mengalami kesulitan tidur dan makan. Seorang menterinya menyarankannya untuk menemui Buddha yang bijaksana, dengan harapan hal ini akan meringankan penderitaannya.

Ketika Raja Ajātasattu tiba di wihara tempat Buddha tinggal, lingkungan wihara benar-benar sunyi—tidak ada suara yang terdengar sama sekali—dan Raja Ajātasattu merasa sangat ketakutan. Ketika seseorang telah melakukan perbuatan jahat yang sama sekali tidak memiliki hati nurani, maka hati dan batinnya tidak lagi percaya diri dan tanpa rasa takut. Dengan hati yang merasa bersalah, Ajātasattu menjadi curiga dan mulai bertanya-tanya, “Apakah mereka telah memasang perangkap untuk menghadapi saya?” Betapa paranoidnya dia!

Pada saat itu, semua *bhikkhu* berada di aula mendengarkan khotbah Buddha dengan penuh hormat dan penuh perhatian tanpa mengeluarkan suara. Aula itu sangat damai dan khidmat. Raja Ajātasattu datang ke depan aula dan terpana oleh pemandangan yang tenang

ini. Ia berpikir, “Buddha, yang tidak bersenjata, mampu menundukkan semua makhluk ini dengan ketaatan yang begitu hormat. Akan tetapi, saya, yang memegang kuasa hidup dan mati atas orang lain, tidak menerima penghormatan dan ketaatan seperti itu dari orang-orang.”

Karena itu, ia mengembangkan rasa hormat dan keyakinan yang besar kepada Buddha. Ketika keyakinan kepada Buddha sudah ada, *Dhamma* akan mengalir dengan mudah ke dalam hati seseorang. Pada saat itu, Buddha memberikan Ajātasattu khotbah yang disebut *Samaññaphala Sutta*. Jika Raja Ajātasattu tidak membunuh ayahnya, ia akan dapat mencapai buah pemasuk arus setelah mendengarkan *sutta* tersebut. Akan tetapi, karena ia telah melakukan *kamma* berat berupa pembunuhan ayah, yang telah menjadi penghalang bagi pencerahannya, ia tidak dapat menjadi seorang yang mulia. Sayang sekali!

Dari kisah Raja Ajātasattu, kita dapat melihat bahwa menghindari orang bodoh adalah berkah yang nyata.

Dalam *Cūla-puṇṇama Sutta* (MN 110), Buddha menjelaskan bahwa orang bodoh akan memilih teman-temannya yang tidak memiliki kebajikan—tidak memiliki keyakinan, tidak memiliki rasa malu, dan tidak memiliki penyesalan—serta mereka yang sangat dangkal dalam pengetahuan, malas, dan tidak memiliki perhatian penuh dan kebijaksanaan. Karena memilih teman yang buruk seperti itu, tindakan orang bodoh akan membawa kerugian pada dirinya sendiri, orang lain, serta pada keduanya—dirinya sendiri dan orang lain.

Kita juga perlu menyadari bahwa tidak semua monastik yang mengenakan jubah atau umat awam yang pandai

membabarkan *Dhamma* adalah guru yang baik; kita perlu mengamati kebajikan mereka dan memeriksa apakah perilaku mereka sesuai dengan *Dhamma*. Jika jawabannya TIDAK, maka hindarilah mereka untuk memastikan berkah Anda!

Marilah kita mengarahkan batin kita untuk menghindari orang-orang bodoh, sehingga memperoleh berkah sejati ini.

Refleksi dan Diskusi:

1. Apa saja karakteristik orang yang bodoh?
2. Apa akibatnya jika bergaul dengan orang-orang bodoh?
3. Bagaimana cara Anda menghindari orang-orang bodoh?

2. Bergaul dengan para bijaksana

(Paṇḍitānañ-ca sevanā)

Berkah kedua adalah bergaul dengan para bijaksana. Bagi praktisi yang ingin menghindari kejahatan dan melakukan kebaikan—atau bahkan untuk merealisasikan *sotāpatti* (pemasuk arus) dan menutup pintu ke empat alam kelahiran yang menyedihkan selamanya—bergaul dengan para bijaksana adalah berkah yang tertinggi. Untuk manfaat terbesar kita, menjauhi orang-orang bodoh tidaklah cukup. Apabila kita tidak memiliki pandangan benar, tidak mengetahui apa yang baik dan apa yang jahat, dan tidak mengetahui bagaimana cara mengembangkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, maka bergaul dengan para bijaksana adalah suatu keharusan. Dengan bergaul dengan para bijaksana, kita dapat memperoleh manfaat dari meneladani kebajikan-kebajikan mereka dan juga memperoleh bimbingan mereka untuk mengembangkan pandangan benar dan bertumbuh dalam kebijaksanaan. Singkatnya, dengan bergaul dengan yang bijaksana, kita menjadi bijaksana. Seperti daun pisang yang digunakan untuk membungkus bunga melati, daun pisang tersebut akan mendapatkan keharuman dari bunga melati. Demikian pula, dengan bergaul dengan yang bijaksana, nama dan reputasi kita akan menyebar jauh dan luas, mendapatkan rasa hormat dan kepercayaan dari orang lain.

Karena begitu pentingnya bergaul dengan para bijaksana, pertama-tama kita harus mengetahui siapa para bijaksana itu. Orang bijaksana memiliki tiga karakteristik: tindakan jasmani, ucapan, dan pikiran mereka tidak memiliki, atau

sangat sedikit, keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Akan tetapi, mengenali para bijaksana juga tergantung pada kecerdasan Anda.



Para bijaksana menjalani kehidupan bermoral dan secara ketat menjalankan sila, apakah itu lima sila², delapan sila³, sepuluh sila⁴, atau 227 sila dari *bhikkhu*. Mereka

2 (1) tidak membunuh, (2) tidak mencuri, (3) tidak melakukan pelecehan seksual, (4) tidak berbohong, (5) tidak mengkonsumsi minuman yang memabukkan dan obat-obatan terlarang.

3 (1) tidak membunuh, (2) tidak mencuri, (3) tidak melakukan aktivitas seksual, (4) tidak berbohong, (5) tidak ada minuman yang memabukkan dan obat-obatan terlarang, (6) tidak makan pada jam-jam terlarang, (7) tidak menari, menyanyi, musik instrumental, atau pertunjukan yang tidak pantas, dan tidak mengenakan karangan bunga, menggunakan wewangian, dan mempercantik tubuh dengan kosmetik, (8) tidak berbaring di tempat tidur yang tinggi atau mewah.

4 (1) tidak membunuh, (2) tidak mencuri, (3) tidak melakukan aktivitas seksual, (4) tidak berbohong, (5) tidak ada minuman yang memabukkan dan obat-obatan terlarang, (6) tidak ada makan pada jam-jam terlarang, (7) tidak ada tarian,

memiliki pandangan yang benar tentang hukum sebab-akibat, rasa malu dan takut berbuat salah, pengetahuan yang mendalam tentang ajaran Buddha (*bahusutta*), dan mereka mempraktikkan konsentrasi dan kebijaksanaan dengan tekun.

Setiap orang memiliki kekurangan, tetapi yang paling sulit adalah melihat kekurangan diri sendiri. Guru yang bijaksana tidak akan ragu untuk menunjukkan kekurangan siswa demi kebaikan mereka sendiri. Namun, bagi mereka yang sombong, mereka tidak hanya tidak berterima kasih saat dikoreksi, mereka juga akan meledak dalam kemarahan karena merasa terhina. Sehubungan dengan hal ini, Buddha mengajarkan kita:

“Seseorang harus mengikuti orang bijak yang menegur seseorang atas kesalahannya,

seperti orang yang mengikuti seorang pemandu menuju harta karun.

Bagi orang yang mengikuti orang bijak seperti itu, itu akan menjadi keuntungan dan bukan kerugian.”

— *Dhammapada 76-77*

Raja Ajātasattu mampu berpindah dari kegelapan menuju cahaya karena ia kemudian bergaul dengan yang bijaksana—Buddha. Ia menjadi salah satu murid Buddha yang paling taat dan membantu menyelenggarakan Konsili Buddhis Pertama setelah *parinibbāna* Buddha.

nyanyian, musik instrumental, pertunjukan yang tidak pantas, (8) tidak ada memakai karangan bunga, menggunakan wewangian, dan mempercantik diri dengan kosmetik, (9) tidak berbaring di tempat tidur yang tinggi atau mewah, (10) tidak menerima emas dan perak (uang).

Berkat akumulasi *kamma* baik yang ia lakukan terus-menerus, setelah kematiannya, ia tidak terlahir kembali di neraka Avici karena membunuh ayahnya sendiri; melainkan terlahir kembali di neraka yang relatif lebih ringan.

Dalam kisah *Jātaka*, ada juga cerita tentang bagaimana kita dapat menghindari kejahatan dan melakukan kebaikan dengan bergaul dengan orang bijak:

Di sebuah negara di India kuno, sang raja sangat suka makan daging, dan orang-orang di istana harus memasak daging untuknya setiap hari. Suatu hari, beberapa ekor anjing masuk ke dapur dan memakan semua daging. Akibat tidak dapat mengganti daging tersebut karena hari itu adalah hari suci di mana membunuh dilarang, sang juru masak sangat takut dan bingung harus berbuat apa. Dalam keputusasaan, ia mengambil daging dari tubuh manusia yang sudah mati dan memasaknya untuk raja. Mungkin karena kebiasaan di kehidupan sebelumnya, sang raja jatuh cinta dengan daging manusia dan, ketika ia tahu daging apa itu, ia meminta pelayannya untuk menyiapkannya untuk dimakan setiap hari.

Raja mengunyah daging manusia; sungguh suatu tindakan yang kejam dan *kamma* buruk! Seperti kata pepatah, “kebenaran akan terungkap cepat atau lambat.” Rakyat akhirnya mengetahui tentang kanibalisme raja dan, ketika ia bersikeras tidak mau berhenti makan daging manusia, mereka menggulingkannya.

Setelah sang raja melarikan diri ke hutan, ia terus memakan daging manusia dengan membunuh orang yang lewat. Suatu saat, ketika ia dikejar oleh pengawal seorang

brahmana kaya raya yang ia culik, kakinya tidak sengaja tertusuk sepotong kayu. Dalam keadaan terluka parah dan kesakitan, ia memohon kepada dewa pohon: *“Jika Anda dapat menyembuhkan luka saya, saya akan menangkap para pangeran bangsawan dan mengorbankan mereka sebagai persembahan saya kepada Anda!”* Tak lama kemudian, lukanya sembuh. Sebenarnya, lukanya sembuh dengan sendirinya, tetapi karena raja percaya takhayul, ia berpikir bahwa dewa pohon telah membantunya, jadi ia menepati janjinya dan mulai mencari seseorang yang berstatus pangeran untuk dijadikan persembahan kepada dewa pohon.

Suatu hari, ia menangkap seorang pangeran yang merupakan kenalan lamanya. ia melemparkan pangeran tersebut ke atas bahunya dan melarikan diri ke hutan. Sang pangeran baru saja selesai mandi, sehingga tubuhnya masih basah, dan airnya menetes di punggung raja kanibal. Raja kanibal mengira sang pangeran menangis, jadi ia bertanya, “Apakah kamu takut?”

Pangeran menjawab, “Anda mengenal saya, dan Anda tahu bahwa saya tidak akan pernah takut. Namun, saya khawatir tentang satu hal—saya telah berjanji kepada seorang brahmana bahwa saya akan mendengarkan khotbahnya dan menghadihkannya sejumlah uang. Sekarang Anda telah menangkap saya, saya tidak bisa menepati janji yang saya ingat dalam hati. Dapatkah Anda membiarkan saya kembali untuk saat ini? Setelah saya memenuhi janji saya, saya akan kembali untuk menjadi kurban persembahan Anda.”

Raja kanibal itu tertawa keras dan bertanya, “Mengapa orang yang melarikan diri dari kematian akan kembali?”

Sang pangeran berkata, “Anda dan saya sudah saling mengenal selama bertahun-tahun. Anda tahu saya tidak pernah mengingkari janji.”

Pada saat itu, sang pangeran adalah Buddha dalam kehidupan sebelumnya sebagai seorang Bodhisatta. Semua Bodhisatta harus mempraktikkan sepuluh paramita—kemurahan hati (*dāna*), perilaku bermoral (*sīla*), pelepasan keduniawian (*nekkhamma*), kebijaksanaan (*paññā*), energi/usaha (*virīya*), kesabaran (*khanti*), kejujuran (*sacca*), keteguhan hati (*adhiṭṭhāna*), cinta kasih (*metta*), dan keseimbangan batin (*upekkha*). Di antara kesepuluh paramita tersebut, kejujuran berarti ucapan yang benar—tidak pernah berbohong.

Raja kanibal itu masih ragu, tetapi ia berpikir, “Ya! Saya sudah mengenalnya sejak lama, dan orang ini tidak pernah berbohong. Ia pasti akan menepati janjinya. Baiklah! Saya akan mempercayainya.” Oleh karena itu, raja kanibal melepaskan Bodhisatta.

Bodhisatta pergi untuk mendengarkan khotbah dari sang brahmana. Selesai khotbah, ia menghadiahkan sang brahmana sejumlah uang dan akan kembali ke raja kanibal. Semua perdana menteri, menteri, dan putri, yang telah mendengar tentang nasib Bodhisatta, menasihatinya untuk tidak kembali, karena jika kembali berarti kematian! Bodhisatta berkata, “Kematian bukan apa-apa bagi saya. Sebaliknya, tidak dapat menepati janji adalah hal yang menjijikkan bagi saya—inilah semangat paramita kejujuran!” Bodhisatta kemudian pergi ke arah raja kanibal.

Ketika raja kanibal melepaskan Bodhisatta, ia juga awalnya berpikir bahwa Bodhisatta tidak akan pernah kembali lagi. Siapa yang akan kembali untuk mati setelah melarikan diri dari kematian? Ketika ia melihat Bodhisatta berjalan ke arahnya tanpa rasa takut, ia sangat terkejut! Ketidaktakutan Bodhisatta terhadap kematian meninggalkan dampak yang mendalam bagi raja dan mengguncang hatinya.

Ia bertanya kepada Bodhisatta, “*Dhamma* apa yang Anda pelajari dari brahmana hari ini? Dapatkah engkau memberitahukannya kepadaku?”

Bodhisatta menjawab, “Ya, tetapi dengan satu syarat. Anda harus berjanji untuk menghentikan kebiasaan kanibalisme Anda.” Bodhisatta tidak memikirkan keselamatan dirinya sendiri maupun memohon kepada raja untuk mengampuni nyawanya. Sebaliknya, ia ingin menyelamatkan raja dari kelahiran kembali yang malang.

Raja kanibal itu berkata, “Saya berhenti menjadi raja untuk memakan daging manusia. Mustahil bagi saya untuk meninggalkan kanibalisme.”

Bodhisatta membujuknya dengan sabar, menunjukkan berbagai akibat buruk dari kanibalisme dan menyakiti orang lain. Akhirnya, raja tersebut berjanji untuk menghentikan tindakan kanibalnya. Selanjutnya, Bodhisatta menemukan cara agar raja dapat kembali ke negerinya dan menjadi raja lagi. Inilah kekuatan menghindari kejahatan dan melakukan kebaikan setelah bergaul dengan para bijaksana. Bergaul dengan orang bijak dapat mengubah hidup Anda dan menjadikannya lebih baik.

Raja kanibal ini adalah kehidupan lampau dari Aṅgulimāla, seorang bandit yang ditakuti pada masa Buddha, yang terkenal karena memotong jari dari setiap korban pembunuhannya. Kecenderungan kebiasaan dari kehidupan lampau tetap ada dalam kesinambungan hidup seseorang dan berlanjut sampai ke kehidupan sekarang, membuat batin dalam kehidupan ini cenderung untuk melakukan perbuatan tidak baik yang serupa lagi. Baru setelah Aṅgulimāla bertemu dengan guru yang paling bijaksana—Buddha—ia memiliki kesempatan untuk menyadari kesalahannya.

Pada saat itu, Aṅgulimāla melihat Buddha di dalam hutan. Ia berlari secepat mungkin untuk mengejar Buddha, meskipun demikian, ia tidak dapat mengejar Buddha. Ia menjadi lelah mengejar, sehingga ia berteriak kepada Buddha, “Berhenti, petapa! Berhenti!” Buddha berhenti dan berkata, “Aku telah berhenti, Aṅgulimāla. Sekarang kamu yang berhenti.”

Kalimat ini seperti sebuah pukulan di kepala—Aṅgulimāla sangat terpukul, seolah-olah terbangun dari mimpi, dan ia memahami arti dari kata-kata ini, «Saya telah berhenti membunuh, kamulah yang belum berhenti dan terus melakukan kejahatan.» Ia segera membuang pedangnya, berlutut di hadapan Buddha, dan meminta Buddha untuk mengizinkannya menjadi seorang *bhikkhu*. Bertemu dengan orang bijaksana bahkan untuk sesaat dapat mengubah nasib seseorang. Inilah sebabnya mengapa bergaul dengan orang bijak adalah berkah utama.

Setelah berlindung kepada Buddha, Aṅgulimāla berlatih meditasi dan menjalankan sila dengan tekun. Ia tahu bahwa ia telah membunuh banyak orang, dan jika ia tidak

mencapai setidaknya pemasuk arus dalam kehidupan ini, ia pasti akan terlahir kembali di neraka pada kehidupan berikutnya. Ia memutuskan untuk mengubah penyesalannya menjadi kondisi yang mendukung latihannya yang tekun (*upanissaya paccaya*). Melalui meditasi intensifnya, ia menjadi seorang *Arahant*, yang merupakan berkah yang luar biasa setelah serangkaian kemalangan yang panjang! Ketika seseorang menjadi seorang *Arahant*, kelahiran berakhir. Karena terbebas dari lima kelompok pelekatan, seseorang yang nodanodanya telah dihancurkan, yang telah sepenuhnya menghancurkan belenggu eksistensi, maka tidak ada lagi eksistensi. Melalui pergaulan dengan Buddha, Aṅgulimāla meninggalkan kejahatan, mengikuti jalan kebaikan, dan mencapai Buah *Arahanta*. Sungguh suatu berkah baginya!

Anda mungkin bertanya: Apakah *kamma* buruk yang dilakukan Aṅgulimāla lenyap begitu saja ketika ia masih hidup? Tidak demikian! Karena *kamma* buruk membunuh dan memotong jari-jari orang lain, Aṅgulimāla harus menderita penghinaan di tangan orang lain bahkan setelah menjadi seorang *bhikkhu* dan seorang *Arahant*. Setiap kali ia pergi berdana, banyak penduduk desa yang melemparinya dengan batu. Ia sering kembali ke wihara dengan kepala pecah dan berdarah. Buddha selalu menyemangatnya setiap kali, dengan berkata,

“Aṅgulimāla! Engkau harus bersabar dengan itu! Bersabarlah dengan itu! Buah dari kamma yang seharusnya akan membakarmu di neraka selama bertahun-tahun, ratusan tahun, ribuan tahun, sekarang Anda alami di sini dan saat ini!”

Aṅgulimāla pada awalnya adalah seorang pembunuh, tetapi ia beruntung bertemu dengan Buddha, yang mengubahnya menjadi seorang bijaksana. Tentu saja, perubahan ini dilakukan melalui usahanya sendiri yang tanpa henti, tetapi pergaulannya dengan Buddha-lah yang memungkinkannya. Oleh karena itu, dikatakan bahwa bergaul dengan orang bijak adalah berkah utama.

Tentu saja, untuk mengetahui apakah seseorang itu bijak atau tidak, kita sendiri harus cerdas. Jika tidak, bagaimana kita bisa tahu siapa yang bijaksana?

Kecuali Buddha dan para *Arahant* yang telah sepenuhnya menyapakan semua kotoran batin, setiap orang bijaksana memiliki beberapa kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam kepribadian mereka. Selama kekurangan mereka tidak melanggar sila atau standar moral, selama mereka dapat membimbing kita menuju Jalan Mulia Berunsur Delapan yang sempurna dan murni yang memungkinkan kita untuk mengembangkan pikiran benar dan pandangan benar, mereka memenuhi syarat untuk menjadi orang bijaksana yang layak untuk kita bergaul dengannya.

Seberapa pentingkah bergaul dengan para bijaksana? Mari kita lihat apa yang dikatakan oleh Buddha:

Suatu ketika ... Yang Mulia Ānanda mendatangi Bhagavā dan, setelah tiba di sana, ia bersujud kepada Bhagavā, lalu duduk di satu sisi. Ketika ia sedang duduk di sana, Yang Mulia Ānanda berkata kepada Bhagavā, "Bhante, ini adalah setengah dari kehidupan suci, pertemanan yang mulia, persahabatan yang mulia, kebersamaan yang mulia."

"Jangan berkata begitu, Ānanda. Jangan berkata begitu. Pertemanan yang mulia, persahabatan yang mulia,

kebersamaan yang mulia sebenarnya adalah keseluruhan dari kehidupan suci. Ketika seorang bhikkhu memiliki orang-orang mulia sebagai teman, sahabat, dan rekan, maka ia diharapkan dapat mengembangkan dan menapaki Jalan Mulia Berunsur Delapan.”

“... Dengan bergantung pada-Ku sebagai seorang sahabat mulia, maka makhluk-makhluk yang terikat pada kelahiran telah terbebas dari kelahiran, makhluk-makhluk yang terikat pada penuaan telah terbebas dari penuaan, makhluk-makhluk yang terikat pada kematian telah terbebas dari kematian, makhluk-makhluk yang terikat pada dukacita, ratapan, rasa sakit, kesusahan, dan keputusan telah terbebas dari dukacita, ratapan, rasa sakit, kesusahan, dan keputusan. Melalui alur penalaran ini, seseorang dapat mengetahui bagaimana pertemanan yang mulia, persahabatan yang mulia, kebersamaan yang mulia sebenarnya adalah keseluruhan dari kehidupan suci.”

—SN 45.2

Di sini, maksud Buddha bahwa Beliau adalah seorang sahabat mulia karena Beliau menunjukkan jalan sesungguhnya menuju ke akhir dari penderitaan. Akan tetapi, tidak peduli siapa yang menunjukkan Jalan Mulia Berunsur Delapan kepada kita, kita sendiri yang harus menapaki jalan tersebut.

Seorang siswa yang ingin terbebas dari penderitaan hidup harus memulai dengan menghindari orang-orang bodoh dan bergaul dengan orang-orang bijaksana. Lalu, bagaimana dari bergaul dengan para bijaksana kita dapat mencapai pembebasan dan kebebasan sejati? Buddha memberikan bimbingan yang sistematis:

“Para bhikkhu, Aku tidak mengatakan bahwa pengetahuan akhir (pencerahan) dicapai sekaligus. Melainkan, pengetahuan akhir dicapai melalui latihan bertahap, melalui praktik bertahap, melalui kemajuan bertahap.

Bagaimana terjadi latihan bertahap, praktik bertahap, kemajuan bertahap?

Ada kasus di mana, ketika keyakinan telah muncul, seseorang mendatangi [seorang guru]. Setelah mendatangi, ia menjadi dekat. Setelah menjadi dekat, ia memasang telinga. Setelah memasang telinga, ia mendengarkan Dhamma. Setelah mendengarkan Dhamma, ia mengingatnya. Dengan mengingatnya, ia menembus makna dari ajaran. Setelah menembus makna, ia mencapai pemahaman melalui perenungan terhadap ajaran-ajaran. Dengan adanya pemahaman melalui perenungan ajaran-ajaran, maka keinginan muncul. Ketika keinginan telah muncul, timbul kemauan. Dengan adanya kemauan, ia merenungkan lebih dalam. Setelah merenungkan, ia berusaha keras. Setelah berusaha keras, ia merealisasikan dengan jasmani kebenaran tertinggi dan, setelah menembusnya dengan kebijaksanaan, ia melihatnya.”

— *Kitagiri Sutta (MN 70)*

Refleksi dan Diskusi:

1. Orang seperti apa yang dianggap bijaksana?
2. Apa yang dimaksud ketika Buddha mengatakan bahwa “pertemanan yang mulia, persahabatan yang mulia, kebersamaan yang mulia sebenarnya adalah keseluruhan dari kehidupan suci?”

3. Memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati (*Pūjā ca pūjaneyyānaṃ*)

Berkah ketiga adalah “memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati.” Siapakah yang layak mendapatkan penghormatan? Yang mulia yang telah sepenuhnya melenyapkan tiga racun—keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin layak mendapatkan penghormatan tertinggi. Di seluruh dunia, Buddha adalah contoh terbaik yang harus kita berikan penghormatan. Bahkan para dewa pun memberikan penghormatan kepada Buddha ketika mendekatinya. Sekarang Buddha telah tiada, tetapi para *Arahant* yang masih hidup juga layak mendapatkan penghormatan. Salah satu arti dari “*Arahant*” adalah “pembunuh para musuh”. Mereka telah sepenuhnya melenyapkan kotoran batin mereka dan tidak akan pernah menyakiti orang lain. Mereka adalah panutan bagi dunia.

Orang-orang yang dimuliakan lainnya—termasuk para *anāgāmi*, *sakadāgāmi*, dan *sotāpanna*—juga patut dihormati. Selain itu, para monastik yang meninggalkan kesenangan duniawi dan berlatih dengan tekun untuk meninggalkan kotoran batin internal juga patut dihormati, seperti halnya para monastik yang membangkitkan keyakinan kita terhadap ajaran Buddha dengan menaati sila secara ketat, berpengetahuan luas tentang *sutta-sutta*, dan mengajarkan *Dhamma* kepada masyarakat untuk meningkatkan kebijaksanaan kita.



Mengapa memberikan penghormatan kepada yang mulia merupakan suatu berkah? Berikut ini adalah contoh bagaimana Buddha mengajar lima *bhikkhu* pertama setelah pencerahan-Nya.

Setelah mencapai ke-Buddha-an, Buddha ingin mengajarkan *Dhamma* kepada lima orang *bhikkhu* yang telah mengikuti-Nya. Sebelumnya, kelima *bhikkhu* ini secara keliru percaya bahwa Pangeran Siddhattha telah gagal dalam pencarian-Nya akan pencerahan, karena ia telah meninggalkan petapaan dan mulai makan. Ketika mereka melihat Buddha mendekat, mereka sepakat untuk tidak memberikan penghormatan kepada-Nya.

Setelah Buddha tiba, kelima *bhikkhu* tersebut memanggil-Nya dengan sebutan yang setara, “teman”. Namun, Buddha memperingatkan mereka untuk tidak memanggilnya “teman”, karena Beliau telah memperoleh pengetahuan

tertinggi dan telah menjadi seorang Buddha yang telah tercerahkan sepenuhnya. Manusia biasa tidak setara dengan Buddha, oleh karena itu tidak boleh menyapa Beliau sebagai teman—ini tidak sopan.

Kelima *bhikkhu* tersebut tidak percaya bahwa Pangeran Siddhattha telah menjadi Buddha. Pada masa itu, sebagian orang berpikir bahwa keinginan berasal dari tubuh, dan hanya dengan menyiksa tubuh, pencerahan dapat dicapai. Karena Pangeran Siddhattha telah kembali makan, yang dianggap sebagai kenikmatan indriawi, ia tidak mungkin menjadi seorang Buddha.

Buddha kemudian tiga kali menyatakan bahwa ia telah terbangun, dan akhirnya kelima *bhikkhu* tersebut mempercayai-Nya dan menyiapkan tempat duduk untuk menyambut-Nya. Dengan penuh hormat, mereka meminta Buddha untuk duduk dan memohon agar Beliau mengajarkan mereka jalan menuju pembebasan. Pada kesempatan ini, Buddha mengajarkan *Dhammacakkappavattana Sutta*. Koṇḍañña, salah satu dari lima *bhikkhu*, mengalami Empat Kebenaran Mulia dan menjadi siswa pertama Buddha yang menjadi siswa mulia (tercerahkan).

Seandainya kelima *bhikkhu* tersebut tidak menunjukkan rasa hormat yang semestinya kepada Buddha—apakah Buddha akan mengajar orang-orang seperti itu yang penuh kesombongan dan keangkuhan? Tentu saja tidak. Bahkan jika Buddha bersedia untuk mengajar, *Dhamma* yang murni tidak akan mengalir ke dalam hati orang-orang yang tidak hormat. *Dhamma* tidak dibabarkan kepada orang-orang yang sombong. Dengan memberikan penghormatan kepada para Yang Mulia, kita memperoleh kesempatan untuk mendengar dan memahami *Dhamma*.

Ini adalah berkah yang diperoleh dengan memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati.

Di dalam *Saṅgha*, ada ritual tertentu untuk menghormati yang lebih tua. Sebagai contoh, *bhikkhu* yang lebih muda (dalam hal usia dalam *Saṅgha*) harus membungkuk tiga kali kepada *bhikkhu* yang lebih tua. Tempat duduk juga diatur berdasarkan senioritas.

Sayalay Susilā juga mencoba untuk mempertahankan sikap rendah hati. Ketika seorang *bhikkhu* datang ke wiharanya, *Sayalay* mengundangnya untuk duduk di tempat yang lebih tinggi, kemudian membungkuk tiga kali kepadanya, dan akan selalu duduk dalam posisi yang lebih rendah darinya.

Akan tetapi, tidak semua praktisi memahami bagaimana bersikap rendah hati. *Sayalay* ingat satu kejadian ketika sekelompok *sayalay* sementara datang ke wihara untuk berkunjung. Ketika ia mendekati mereka, ia mengira mereka akan mengikuti etika dan membungkuk tiga kali kepadanya sebagai *sayalay* senior. Namun, mereka semua duduk diam di kursi dan bahkan tidak repot-repot berdiri untuk menunjukkan rasa hormat, apalagi membungkuk kepada yang lebih tua.

Ketika siswa bersama guru (dalam masyarakat Buddhis), jika guru sedang duduk, siswa tidak boleh berdiri dan berbicara kepada guru dari posisi yang lebih tinggi tetapi harus mengambil posisi yang lebih rendah. Jika guru berbicara sambil berdiri, siswa juga harus berdiri dan tidak duduk dengan nyaman di kursi. Setiap kali bertemu dengan guru, siswa harus menangkupkan kedua telapak tangan di depan dada. Ini adalah ekspresi fisik untuk menunjukkan rasa hormat.

Bagi orang awam, anggota keluarga yang lebih tua harus dihormati oleh yang lebih muda; istri dan suami harus saling menghormati; teman rohani dan pembimbing yang baik juga patut dihormati. Ketika para penatua dan guru melihat kesopanan dan kelembutan kita, mereka akan lebih bersedia untuk membimbing kita. Sebaliknya, tanpa menunjukkan rasa hormat kepada mereka yang seharusnya dihormati, sulit untuk memiliki kesempatan untuk diajar.

Saṅgha melantunkan *paritta* untuk memuji umat awam yang menghormati mereka: “Mereka menghormati ibu mereka, ayah mereka, para *bhikkhu* dan brahmana, dan para sesepuh keluarga. Jika mereka melakukan perbuatan-perbuatan bajik ini, mereka akan berkembang dalam umur panjang, kecantikan, kebahagiaan, dan kekuatan.” Artinya, mereka dapat memperoleh empat berkah dengan memberikan penghormatan: umur panjang, kecantikan, kebahagiaan, dan kekuatan fisik. Keempat berkah ini dikejar dan didambakan oleh kita semua, bukan? Oleh karena itu, adalah suatu berkah untuk memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati.⁵

Refleksi dan Diskusi:

1. Siapa yang layak dihormati?
2. Bagaimana Anda biasanya memberikan penghormatan kepada Tiga Permata dan kepada para sesepuh Anda? Pada kesempatan apa dan dengan cara bagaimana?

5 Dalam bait ini, tiga berkah “Tidak bergaul dengan orang-orang bodoh, bergaul dengan orang-orang bijaksana, memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati” adalah kondisi-kondisi yang menuntun menuju *Nibbāna* dan kelahiran kembali di alam bahagia.

*Patirūpa-desa-vāso ca,
pubbe ca katapuññatā;
Atta-sammāpaṇidhi ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

**Tinggal di wilayah yang sesuai,
dan kebajikan yang telah dilakukan di
masa lalu, mengarahkan diri dengan benar:
Itulah berkah utama.**



4. Tinggal di wilayah yang sesuai

(Patirūpa-desa-vāso)

Patirūpa berarti “pantas” atau “sesuai”; *desa* adalah “tempat” atau “wilayah”, yang dapat berupa desa, kota, kota kecil, atau negara; dan “*vāso*” mengacu kepada tempat tinggal makhluk hidup. Syair ini berarti tinggal di wilayah yang sesuai.

Untuk mendapatkan ketiga berkah yang disebutkan di atas, kita harus memilih tempat tinggal yang sesuai. Apa yang dimaksud dengan wilayah yang sesuai? Bagi seorang Buddhis, tempat yang baik adalah di mana terdapat anggota *Saṅgha* (monastik) dan umat awam yang mempraktikkan ajaran Buddha. Tempat tinggal seperti itu memberikan kita kesempatan untuk mempelajari *Dhamma* dan menegakkan pandangan benar. Di beberapa negara Buddhis di Asia Tenggara, seperti Myanmar, Sri Lanka, dan Thailand, para *bhikkhu* memberikan pelajaran kepada umatnya tentang bagaimana menjalani kehidupan yang bermoral dengan menahan diri untuk tidak membunuh, mencuri, melakukan perbuatan asusila, berbohong, dan meminum minuman keras. Pada hari pertama dan kelima belas setiap bulan lunar, orang-orang pergi menghabiskan satu hari atau lebih di wihara-wihara setempat, mendengarkan ajaran Buddha dan mengembangkan batin mereka melalui meditasi. Lingkungan yang relatif terisolasi di wihara-wihara dapat memberikan kesempatan yang lebih baik bagi para praktisi awam untuk menghindari kesenangan duniawi untuk sementara waktu.



Di tengah perubahan kehidupan, kita pasti akan menghadapi banyak kekecewaan, kesusahan, dan ketidakpastian. Jika ada para monastik di sekitar kita, kita memiliki kesempatan untuk mendekati mereka dan mendapatkan nasihat mereka tentang bagaimana menghadapi kesulitan kita dengan sikap yang benar. Setelah mendengarkan ajaran Buddha, kita dapat melihat kenyataan dengan jernih, berpikir secara rasional, dengan tenang menghadapi kemunduran atau kemalangan, menerapkan kebijaksanaan untuk memecahkan masalah dalam hidup, dan menjadi lebih bahagia.

Jika para monastik yang mempraktikkan kehidupan mulia berada dalam jarak yang dapat dijangkau, keluarga yang tinggal di wilayah tersebut memiliki kesempatan untuk memberikan dana makan kepada

mereka, mengembangkan ladang kebajikan ini. Umat awam dapat menyediakan empat kebutuhan pokok—makanan, akomodasi, pakaian, dan obat-obatan—untuk mendukung *Saṅgha*. Mereka juga dapat datang ke wihara untuk memberikan pelayanan, seperti membersihkan pagoda dan aula meditasi, membantu di dapur, dan melayani di resepsionis. Setiap umat Buddha berharap untuk menghimpun jasa kebajikan melalui perbuatan baik, sehingga dalam siklus panjang *saṃsāra*, jasa-jasa kebajikan ini dapat mendukung dan membantu kita untuk terlahir di alam yang baik di mana ajaran Buddha berkembang, bertemu dengan teman-teman yang bijaksana (*kalyāṇa-mittatā*), serta untuk melanjutkan perjalanan di jalan *Dhamma*.

Beberapa monastik (anggota *Saṅgha*) juga mengajarkan meditasi. Mereka dapat memberitahu kita bagaimana mempraktikkan meditasi konsentrasi (*samatha*) dan meditasi pandangan terang (*vipassanā*) sehingga kita dapat memiliki kesempatan untuk melihat kebenaran tentang ketidakkekalan, penderitaan, dan ketiadaan diri. Tentunya, perbuatan baik seperti berdana dan melaksanakan sila dapat membantu kita untuk terlahir kembali di alam bahagia; namun, kita harus memahami bahwa setelah hasil dari *kamma* baik habis, kita akan terlahir kembali di alam sengsara lagi apabila *kamma* tidak baik matang menjelang kematian. Siklus kehidupan adalah penderitaan yang terus-menerus tanpa henti, mulai dari kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian. Oleh sebab itu, praktisi yang telah memahami hal ini akan menemukan wilayah yang sesuai untuk berlatih meditasi, sehingga mereka dapat melepaskan nafsu keinginan mereka akan kenikmatan indriawi dan eksistensi, dan

membebaskan diri mereka sendiri dari kelahiran kembali yang berulang-ulang.

Dalam sejarah Tiongkok, ada seorang cendekiawan besar bernama Mencius. Ibunya memindahkan mereka tiga kali untuk menemukan tempat tinggal yang sesuai, adalah contoh yang baik tentang pentingnya menemukan lokasi yang tepat. Ketika Mencius masih kecil, ia sangat nakal. Ibunya berusaha keras membantunya mendapatkan pendidikan yang baik dan menumbuhkan karakter yang baik. Pertama-tama mereka tinggal di dekat pemakaman, sehingga Mencius muda akan bermain-main dengan ritual pemakaman, berlutut dan menangis dengan teman-teman dari lingkungan sekitar. Ibu Mencius merasa hal ini tidak pantas, jadi ia memindahkan mereka, kali ini ke dekat pasar. Di pasar, Mencius muda bermain permainan yang berhubungan dengan bisnis para pedagang. Ibu Mencius menyadari bahwa tempat ini juga tidak cocok untuk anaknya, jadi mereka pindah lagi, kali ini di dekat sekolah. Kini Mencius mulai berperilaku sopan dan mulai gemar membaca buku. Pada saat itu, ibu Mencius mengangguk puas dan berkata, “Di sinilah seharusnya anak saya tinggal!”

Di sisi lain, anak-anak yang tinggal di daerah kumuh di Rio de Janeiro, Brasil, sangat dipengaruhi oleh perdagangan narkoba dan budaya gangster setempat. Di sana sering terjadi penembakan dan konflik. Jika seorang pria tidak mengambil senjata, ia bisa ditembak mati. Jika ia memilih untuk melawan, ia memiliki kesempatan yang lebih baik untuk bertahan hidup. Oleh karena itu, banyak anak-anak dari tempat ini menempuh jalan kekerasan sejak usia dini.

Untuk mendapatkan berkah dan mengembangkan kebijaksanaan, umat Buddha harus tinggal di tempat yang memiliki empat kelompok orang — *bhikkhu*, *bhikkunī*/*sayalay*, umat awam pria, dan umat awam perempuan. Tempat di mana para monastik yang mulia tinggal adalah tanah yang diberkahi. Bahkan jika tidak ada para monastik di sekitar kita, jika tetangga kita adalah umat Buddha yang baik yang menjalani kehidupan yang bermoral—taat hukum, disiplin, dan murah hati—kita juga akan memperoleh lebih banyak berkah dan kebahagiaan dalam hidup.

Refleksi dan Diskusi:

1. Mengapa kita harus tinggal di wilayah yang sesuai?
2. Apa yang dianggap sebagai wilayah yang sesuai untuk umat Buddha?
3. Bagaimana Anda memilih tempat tinggal Anda saat ini?
4. Di manakah tempat tinggal yang ideal dan paling menguntungkan bagi Anda?



5. Kebajikan yang telah dilakukan di masa lalu (*Pubbe ca katapuññatā*)

“*Pubbe*” berarti “masa lalu”, dan “*katapuññatā*” berarti “kebajikan yang telah dilakukan”. Istilah “kebajikan yang telah dilakukan di masa lalu” mengacu kepada praktik *kamma* baik sebelumnya di kehidupan ini atau di kehidupan lampau kita. Ada sepuluh jenis perbuatan baik: memberi (*dāna*), perilaku bermoral (*sīla*), meditasi (*bhāvanā*), penghormatan (*apacāyana*), pelayanan (*veyyāvacca*), mempersembahkan jasa-jasa kebajikan (*pattidāna*), bergembira dengan jasa-jasa kebajikan (*pattānumodana*), mendengarkan *Dhamma* (*dhammasavana*), menyebarkan *Dhamma* (*dhammadesanā*), dan pandangan benar (*diṭṭhijjukamma*).⁶

Untuk dapat tinggal di wilayah yang sesuai, berarti kita telah melakukan kebajikan di masa lampau. Akibat *kamma* baik yang dilakukan di masa lampau, kita diberkahi untuk terlahir di tempat yang memiliki akses kepada *Dhamma* sejati dan teman-teman yang bijaksana (*kalyāṇa-mittatā*) untuk melangkah lebih jauh di jalan spiritual. Dengan demikian, jasa kebajikan yang dilakukan di masa lampau adalah berkah.

Orang-orang yang tidak memiliki dukungan dari perbuatan baik di masa lampau cenderung mengejar kesenangan indriawi, reputasi duniawi, dan status sosial. Mereka biasanya tidak tertarik mengembangkan batin mereka sendiri. Tanpa dukungan perbuatan baik di masa lampau, mereka akan menghadapi banyak rintangan

⁶ Untuk penjelasan lebih lanjut, lihat Bab 15: Hidup dengan benar.

dalam hidup ini dan jarang bertemu dengan orang-orang mulia yang dapat membantu mereka.

Guru kita, Buddha nan agung, tidak mencapai ke-Buddha-an mulia dalam satu masa kehidupan, melainkan melalui berbagai kehidupan sebelumnya yang tak terhitung jumlahnya dengan mempraktikkan sepuluh kesempurnaan (*pāramī*).⁷ Bagi orang yang tidak mengetahui, *saṃsāra* itu panjang dan penuh dengan rasa sakit, tanpa harapan untuk pembebasan. Kita sangat beruntung telah mendengar *Dhamma* yang benar dan mengetahui apa itu perbuatan baik. Lakukanlah perbuatan baik kapan pun dan di mana pun Anda bisa. Jangan ragu-ragu untuk melakukan *kamma* baik, karena hal ini akan membawa kebahagiaan di kehidupan ini dan keberuntungan di masa yang akan datang.

Jasa kebajikan di masa lampau juga dapat merujuk kepada latihan meditasi, yang merupakan salah satu dari sepuluh perbuatan baik. Ada dua jenis meditasi: *samatha* dan *vipassanā*. Jika kita mempraktikkan meditasi *samatha* dengan menyadari napas, ketika konsentrasi secara bertahap meningkat, kita dapat mencapai *jhāna*. Jika kita dapat mempertahankan *jhāna* di akhir hidup kita, kita dapat terlahir kembali di alam brahma, hidup semata-mata dengan sukacita spiritual dari *jhāna*, tanpa rasa sakit fisik apa pun. Jika kita mempraktikkan

⁷ Sepuluh kesempurnaan (*pāramī*) adalah kesempurnaan memberi/berdana (*dāna-pāramī*), moral (*sīla-pāramī*), pelepasan keduniawian (*nekkhamma-pāramī*), kebijaksanaan (*paññā-pāramī*), usaha keras (*virīya-pāramī*), kesabaran (*khanti-pāramī*), kejujuran (*sacca-pāramī*), cinta kasih (*mettā-pāramī*), ketetapan hati (*adhiṭṭhāna-pāramī*), dan ketenangan batin (*upekkhā-pāramī*).

meditasi *vipassanā*, merenungkan ketidakkekalan, penderitaan, dan sifat bukan-diri dari tubuh dan batin, kita akhirnya dapat melepaskan pelekatan pada tubuh dan batin dan merealisasi *Nibbāna*—pembebasan total. Pada zaman Buddha, banyak murid yang mencapai Jalan dan Buah Mulia setelah mendengar khotbah singkat. Hal ini dikarenakan berkah dari latihan meditasi mereka di kehidupan-kehidupan sebelumnya.



Sebagai contoh, Mahākaccāyana memperoleh gelar “siswa terkemuka dalam hal kemampuan memberikan penjelasan rinci dari pernyataan-pernyataan singkat [Buddha] sendiri.” Beliau mendapatkan gelar tersebut karena jasa-jasa kebajikan yang telah dilakukan di masa lampau.

Selama periode Buddha Padumuttara lebih dari 100.000 kalpa yang lalu, Mahākaccāyana bersumpah untuk

menjadi seorang pemimpin di dalam *Saṅgha*. Pada waktu itu, ia dilahirkan di sebuah keluarga bangsawan yang kaya raya. Selama kunjungan ke sebuah wihara, ia melihat seorang *bhikkhu* yang dipuji oleh Buddha sebagai “siswa terkemuka dalam hal kemampuan memberikan penjelasan rinci dari pernyataan-pernyataan singkat [Buddha].” Mahākaccāyana sangat tersentuh oleh pujian yang luar biasa itu dan berpikir dalam hati, “*Bhikkhu* ini sungguh hebat; itulah sebabnya Buddha memujinya. Saya berharap dapat mencapai pencapaian yang sama di masa hidup Buddha di masa depan.”

Untuk mendapatkan jasa kebajikan dari sumpah mulia ini, Mahākaccāyana mengundang Buddha ke rumahnya untuk mempersembahkan makanan. Selama satu minggu penuh, ia memberikan persembahan yang murah hati kepada Buddha dan *Saṅgha*. Di hari terakhir, ia bersujud di kaki Buddha dan mengungkapkan keinginannya. Buddha melihat masa depan dengan mata pengetahuan-Nya yang tanpa halangan dan mengetahui bahwa keinginan pemuda itu akan menjadi kenyataan. Beliau berkata kepadanya, “Anak muda! Setelah 100.000 kalpa, engkau akan menjadi ‘siswa terkemuka dalam hal kemampuan memberikan penjelasan rinci atas pernyataan-pernyataan singkat Buddha’ selama periode Buddha Gotama.”

Menurut *sutta*, pada masa kehidupan tersebut, Mahākaccāyana juga membangun sebuah pagoda untuk Buddha dengan dasar batu dan menghiasinya dengan permata dan perhiasan. Buddha berkata bahwa karena berkah dari pemberiannya, ia akan menjadi Raja Surga selama 30 kalpa dan kemudian kembali ke alam manusia untuk menjadi Rājā Cakkavatti, atau Raja Pemutar Roda

Dhamma yang memerintah wilayah yang luas sesuai dengan *Dhamma*. Dalam kehidupan terakhirnya, ia akan terlahir kembali dalam keluarga brahmana dengan nama Kaccāyana, dan ia akan menjadi murid Buddha dan juga seorang *Arahant*.⁸

Pada zaman Buddha kita, lima *bhikkhu* yang pertama kali mencapai *Arahanta*—Koṇḍañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma, dan Assaji—menjadi tercerahkan sepenuhnya setelah mendengarkan Buddha membabarkan *Anattalakkhaṇa Sutta* juga telah melakukan kebajikan di masa lampau. Mereka semua telah mengikuti para Buddha terdahulu dan berlatih meditasi dengan tekun hingga mencapai pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin mengenai formasi-formasi (*saṅkhārupekkha-ñāṇa*), menembus sifat bukan-diri dari kebenaran-kebenaran mulia tentang penderitaan dan asal mula penderitaan. Ini menunjukkan berkah dari “kebajikan yang telah dilakukan di masa lampau”.

Dalam retreat meditasi, beberapa praktisi dapat memperoleh *jhāna* dalam waktu singkat, sementara yang lain membutuhkan beberapa tahun atau puluhan tahun. Hal ini terkait dengan jasa-jasa kebajikan yang telah mereka lakukan di masa lalu.

Perbuatan baik yang dilakukan di masa lalu akan membawa banyak berkah dalam kehidupan ini. Mereka yang murah hati di masa lalu akan terlahir dalam keluarga yang kaya; mereka yang berbelas kasih dan berwelas

8 Kisah ini tidak menyiratkan bahwa seseorang dapat menjadi seorang *Arahant* hanya dengan memberikan *dāna*. Seseorang harus mempraktikkan meditasi *samatha* dan *vipassanā* agar dapat terbebaskan.

asih akan terlahir dengan kecantikan; mereka yang tidak iri hati akan terlahir sebagai orang yang berpengaruh; mereka yang tidak membunuh akan berumur panjang. Seperti yang dikatakan oleh Buddha kepada Subha, sang brahma:

“Para siswa, makhluk-makhluk adalah pemilik kamma, pewaris kamma, mereka memiliki kamma sebagai nenek moyang mereka, kamma sebagai sanak saudara mereka, kamma sebagai tempat tinggal mereka. Kamma-kamma inilah yang membedakan makhluk-makhluk menurut inferioritas dan superioritas.”

—*Cūḷa-kammavibhaṅga Sutta (MN 135)*

Refleksi dan Diskusi:

1. Apa saja sepuluh perbuatan baik itu? Berkah-Berkah apa saja yang mereka bawa?
2. Bagaimana Anda mempraktikkan perbuatan baik dalam kehidupan sehari-hari?

6. Mengarahkan diri dengan benar

(Atta-sammāpaṇidhi)

“Mengarahkan diri dengan benar” adalah aspirasi dan motivasi diri untuk mencapai tujuan yang benar. Budaya tradisional Konfusianisme di Tiongkok memberikan penekanan khusus pada aspirasi awal dalam hidup. Konfusius berkata, “Saya bercita-cita untuk belajar pada usia lima belas tahun.” Filsuf Tiongkok terkenal lainnya, Wang Yang Ming, juga mengungkapkan cita-cita yang menakjubkan untuk “menjadi orang bijak” sejak masih kanak-kanak. Meskipun pencapaian akhir dari para cendekiawan dan filsuf yang luar biasa ini adalah hasil dari dedikasi sepenuh hati dan usaha yang terus-menerus; tanpa membangun cita-cita yang tinggi di masa muda yang membimbing mereka, mereka tidak akan bisa mencapai tingkat pencapaian yang tinggi.



Sebagai umat Buddha, kita harus mengarahkan diri kita dengan benar. Dalam ajaran Buddha, pandangan benar yang paling mendasar adalah memahami dengan benar hukum *kamma*, yang berarti bahwa kita masing-masing harus menanggung akibat dari *kamma* baik dan buruk yang telah kita lakukan di masa lalu. Orang-orang dengan pandangan benar ini tidak bergantung pada berkah dari orang lain; mereka menghindari kejahatan dan melakukan kebaikan. Namun, meskipun mengaku sebagai umat Buddha, beberapa orang menyembah dan berdoa kepada dewa-dewa dan hantu setiap kali mereka kesulitan dalam hidup, terutama di Timur. Hari ini mereka mungkin pergi ke kuil Buddha untuk beribadah, besok mereka mungkin pergi ke kuil India untuk berdoa. Tanpa mengarahkan diri dengan benar, orang akan mudah dieksploitasi dan ditipu. Dengan pemahaman tentang hukum *kamma*, kita menerima keuntungan dan kerugian dalam hidup sebagai hasil dari *kamma* masa lalu kita.

“Mengarahkan diri dengan benar” juga berarti membangun dan memperkuat keyakinan kepada Triratna —Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*. Setelah berlindung kepada Triratna, seseorang seharusnya tidak lagi mencari berkah dari para dewa karena para dewa tidak murni seperti para mulia. Kebanyakan dewa juga menderita keserakahan, kemarahan, dan kebodohan batin dan tidak terbebas dari siklus kelahiran kembali. Setelah *kamma* baik mereka habis, mereka akan terlahir kembali di alam lain, baik bahagia atau celaka, tergantung dari kematangan *kamma* sebelumnya. Salah satu rekan *sayalay* adalah seorang dewa laki-laki di kehidupan lampaynya. Dalam kehidupan tersebut, ia menjadi sangat marah karena pengkhianatan yang dilakukan oleh pendamping

wanita, dan hidupnya pun langsung berakhir. Ia mengatakan kepada saya, “Saya terlahir kembali di alam hantu, benar-benar gelap.”

Mengarahkan diri dengan benar untuk menghindari kejahatan, berbuat baik, dan memurnikan diri seharusnya menjadi tujuan semua umat Buddha. Akan tetapi, kita juga harus berusaha untuk mencapai tujuan tersebut. Aspirasi itu penting, tetapi tanpa ketekunan dan kegigihan untuk mewujudkannya dalam tindakan, maka aspirasi itu akan menjadi hampa. Dengan mengarahkan diri secara benar, kita akan bertemu dengan teman-teman yang bijaksana, menapaki jalan yang benar, dan mendapatkan berkah dari kehidupan ke kehidupan.

Sedangkan untuk para monastik, mereka menetapkan tujuan untuk belajar (*pariyatti*), mempraktikkan meditasi (*patipatti*), dan merealisasi *Nibbāna* (*pativedha*). Mereka juga memiliki tugas untuk menyebarkan *Dhamma* demi kepentingan semua makhluk hidup, sehingga *Dhamma* yang sejati dapat bertahan lama di dunia ini.

Refleksi dan Diskusi:

1. Bagaimana kita mengarahkan diri kita dengan benar di jalan spiritual kita?

*Bāhusaccañ-ca sippañ-ca,
vinayo ca susikkhito;
Subhāsītā ca yā vācā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

**Pengetahuan yang luas, keterampilan,
disiplin yang telah dilatih dengan baik,
tutur kata yang baik:
Itulah berkah utama.**



7. Pengetahuan yang luas (*Bāhusacca*)

Ada dua jenis pengetahuan yang luas: pengetahuan duniawi dan pengetahuan *Dhamma*. Dengan pengetahuan duniawi, kita dapat menjadi seorang generalis atau spesialis serta memberikan sumbangsih kepada masyarakat dan umat manusia. Akan tetapi, sebagai umat Buddha, kita juga harus berusaha untuk mempelajari *Dhamma* dan memperluas pengetahuan kita sedalam mungkin agar dapat memperdalam dan memperluas pemahaman kita tentang kenyataan.

Sangatlah penting bagi semua umat Buddha untuk belajar memahami apa yang baik dan apa yang tidak baik dan untuk membangun pandangan yang benar tentang sebab-akibat. Tanpa pengetahuan *Dhamma* tentang apa yang baik dan tidak baik, bagaimana kita dapat meninggalkan kejahatan dan melakukan kebaikan? Pengetahuan *Dhamma* berfungsi sebagai petunjuk bagi kita untuk menapaki jalan pemurnian. Belajar dan berlatih saling melengkapi satu sama lain.

Buddha mengajarkan kita tiga jalan menuju kebahagiaan: kebahagiaan di dunia, kebahagiaan di surga, dan kebahagiaan *Nibbāna*. Jika kita telah belajar, kita akan tahu bagaimana cara mencapai ketiga jenis kebahagiaan ini. Apabila kita ingin terlahir kembali di alam manusia atau alam surga di masa yang akan datang, kita harus mempraktikkan sepuluh perbuatan kebajikan yang dijelaskan di Bab 15. Untuk mengalami kebahagiaan *Nibbāna*, kita harus mengembangkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan.



Mendengarkan *Dhamma* dapat memperbaiki pandangan-pandangan kita yang salah dan memungkinkan kita untuk memiliki pengetahuan yang luas. Orang yang terpelajar biasanya bukanlah orang yang bodoh; sebaliknya, orang yang terpelajar akan memiliki pengetahuan dan kemampuan yang cukup untuk membantu orang lain berkembang dalam *Dhamma*. Inilah berkah dari pengetahuan yang luas.

Refleksi dan Diskusi:

1. Dalam kehidupan sehari-hari, bagaimana Anda menyeimbangkan mempelajari pengetahuan duniawi dan *Dhamma*?
2. Apa saja tiga jenis kebahagiaan itu, dan bagaimana cara mencapainya?

8. Keterampilan (*Sippañ*)

Terampil berarti menguasai suatu keahlian sebagai sarana untuk mencari nafkah. Dalam *sutta-sutta*, ketika seseorang bertanya kepada Buddha bagaimana cara menjalani hidup ini dengan baik, Buddha memberikan empat rekomendasi: keterampilan, perlindungan, pengetahuan yang baik, dan pekerjaan yang tepat.



Dalam masyarakat, kita harus memiliki kemampuan dan keterampilan untuk menghidupi diri sendiri dan keluarga kita dengan baik. Orang yang terampil tidak akan menganggur; kecil kemungkinan mereka akan tersesat dan melanggar hukum. Ini juga merupakan berkah yang nyata.

Pada zaman Buddha, ada seorang pria bernama Mahādhana. Keluarganya cukup kaya untuk menyokongnya seumur hidup, sehingga orang tuanya tidak mendorongnya untuk belajar keterampilan apa pun, dan ia tumbuh tanpa kemampuan untuk mencari nafkah

untuk dirinya sendiri. Kemudian, ia menikahi seorang istri yang sama kayanya, harta gabungan dari kedua keluarga itu bahkan lebih besar lagi, sehingga istrinya juga tidak perlu belajar keterampilan apa pun. Setelah orang tua mereka meninggal, pasangan kaya itu bergaul dengan orang-orang bodoh dan menjadi kecanduan judi, minum-minum, dan pengeluaran yang berlebihan. Akibatnya, semua uang dihabiskan dengan cepat, dan mereka menjadi bangkrut, jatuh miskin, dan terpaksa mengemis untuk bertahan hidup.

Suatu hari, Buddha melihat pasangan suami istri tersebut sedang mengemis makanan di jalan dan tersenyum. Ketika Yang Mulia Ānanda bertanya kepada-Nya mengapa Beliau tersenyum, Buddha menjawab bahwa jika pasangan tersebut mempraktikkan *Dhamma* ketika mereka masih muda, sang suami dapat mencapai tingkat kesucian keempat (*arahant*) dan sang istri mencapai tingkat kesucian ketiga (*anāgāmī*). Sayangnya, ketika mereka masih muda, mereka tidak tahu apa-apa dan tidak berpengalaman, sehingga menyia-nyiakan waktu mereka yang berharga. Jika mereka mempraktikkan *Dhamma* di usia pertengahan mereka, sang suami dapat mencapai tingkat kesucian ketiga dan sang istri mencapai tingkat kesucian kedua (*sakadāgāmī*), tetapi sayangnya masa-masa usia pertengahan mereka telah berlalu. Sekarang mereka sudah tua dan lemah, dan bahkan jika Buddha mengajarkan mereka *Dhamma*, batin mereka tidak cukup tajam untuk menyerapnya. Sungguh sangat disayangkan!

Pasangan ini gagal berlatih dengan tekun di usia muda untuk menjadi orang suci, tetapi jika mereka setidaknya telah belajar keterampilan yang berguna, mereka masih

bisa mempertahankan harta benda mereka dan menjadi pasangan terkaya di negara ini. Namun, sekarang mereka telah menysia-nyiaikan seluruh hidup mereka, tidak memiliki apa-apa, dan disisihkan oleh orang lain. Sungguh sangat disayangkan!

Beberapa orang tua menyayangi anak-anak mereka dan mengizinkan mereka untuk menghabiskan uang tanpa menahan diri, sehingga anak-anak mereka melakukan apa saja yang mereka inginkan tanpa menguasai keterampilan apa pun, apalagi kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan. Namun, dunia ini tidak kekal dan tidak ada kekayaan yang bertahan selamanya. Begitu anak-anak ini mengalami kemunduran dan perubahan dalam hidup, mereka tidak mampu menghadapi tantangan ini. Ketika mereka putus asa, mereka dengan mudah tersesat. Oleh karena itu, memiliki keterampilan dan pandai dalam suatu keahlian merupakan suatu berkah.

Refleksi dan Diskusi:

1. Apa yang Anda pahami tentang pengertian “menjadi terampil”?
2. Berkah apa yang dapat dibawa oleh pengetahuan dan keterampilan?



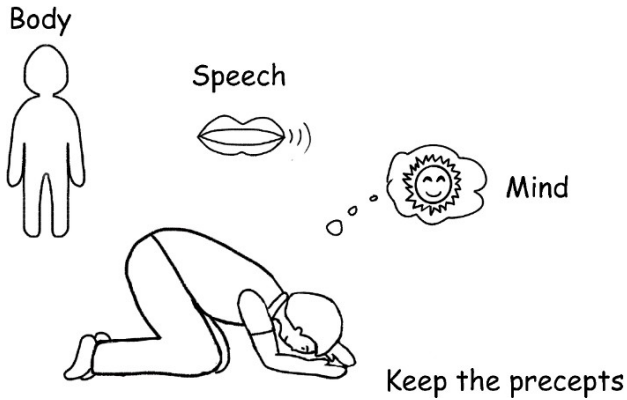
9. Disiplin yang telah dilatih dengan baik

(*Vinayo ca susikkhito*)

Disiplin (*sīla*) mengacu kepada kode etik bagi umat awam dan para monastik—apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Kitab Penjelas Makna menyebutkan tentang dua jenis disiplin: yang harus dijalankan oleh umat awam—yaitu, menghindari sepuluh jenis *kamma* tidak bajik (*akusala-kamma*)—dan kode etik bagi para monastik, *Pātimokkha*.

Umat awam harus menghindari sepuluh tindakan tidak bajik: membunuh, mencuri, perbuatan asusila, berbohong, memfitnah, berkata kasar, berkata yang tidak berguna, keserakahan, kebencian, dan pandangan salah. Sayalay Susilā berpikir bahwa perjudian dan minum minuman keras juga harus ditambahkan ke dalam daftar tersebut. Perjudian adalah manifestasi dari keserakahan, dan perjudian yang berlebihan dapat menyebabkan kehancuran. Mengonsumsi minuman keras dapat menyebabkan kelalaian—juga merupakan jalan menuju kehancuran. Menjauhi sepuluh perbuatan tidak bajik akan membawa manfaat dan kebahagiaan di kehidupan ini dan di kehidupan selanjutnya, sehingga merupakan suatu berkah untuk melaksanakan sila-sila ini.

Penjelasan rinci tentang sila menahan diri dari membunuh dapat membantu kita memahami pelatihan moralitas ini:



Seperti yang kita semua tahu, membunuh dan menghilangkan nyawa tidak boleh dilakukan; itu salah. Setiap makhluk hidup, tidak peduli seberapa besar atau kecilnya, memiliki hak untuk hidup. Selama seseorang membunuh dengan sengaja, orang tersebut akan mendapatkan konsekuensi dari pembunuhan tersebut.

Di Nepal, ada sebuah altar di mana orang-orang membunuh banyak hewan hidup sebagai persembahan untuk apa yang disebut sebagai Brahma. Darah hewan yang dibunuh secara bertahap mengeras dan berubah menjadi hitam pekat, dan bertahun-tahun batu-batu di sekitar altar tampak tercelup dalam warna hitam. Pembunuhan ini semua disebabkan oleh ketidaktahuan.

Bagaimana kita dapat mengetahui apakah kejahatan pembunuhan telah terjadi? Hal ini terutama tergantung pada empat hal berikut:

1. Targetnya jelas, artinya si pembunuh mengetahui dengan jelas siapa yang akan dibunuh;
2. Ada motif untuk membunuh;

3. Tindakan pembunuhan dilakukan;
4. Kehidupan makhluk yang ditargetkan berakhir.

Setelah keempat kondisi ini terpenuhi, *kamma* membunuh akan terbentuk.

Selain itu, signifikansi (berat ringan akibat) dari *kamma* membunuh dipengaruhi oleh beberapa faktor: jumlah, ukuran, dan jenis dari makhluk yang dibunuh dan tingkat keparahan dari kejadian tersebut. Apabila sasarannya adalah orang yang bajik, seperti orang tua sendiri, guru yang baik, atau *bhikkhu* yang terkemuka, karena kebajikan orang yang dibunuh, maka *kamma* pembunuhan akan menjadi sangat berat. Apabila pembunuhan dilakukan dengan kebencian yang kuat dan cara-cara yang brutal, maka *kamma* pembunuhan akan lebih berat. Apabila pembunuhan tersebut menyebabkan kematian banyak makhluk hidup—seperti pembantaian massal, pembunuhan besar-besaran terhadap hewan ternak di pabrik-pabrik pengolahan daging, atau kegiatan penangkapan ikan secara kolektif—*kamma* membunuh akan menjadi lebih berat. Apabila volume dan berat dari makhluk yang dibunuh besar, seperti gajah dan ikan paus, maka lebih banyak tenaga dan waktu yang dikeluarkan, dan dengan demikian *kamma* yang dihasilkan akan relatif lebih berat. Ketika *kamma* dari membunuh itu berat, maka akan menghasilkan kelahiran kembali di alam neraka; ketika *kamma* itu sedang, maka akan menghasilkan kelahiran kembali di alam hantu yang kelaparan; dan *kamma* yang lebih ringan dari membunuh akan menghasilkan kelahiran kembali di alam binatang.

Beberapa orang berpikir bahwa menaati sila akan membawa banyak pengekanan dan ketidaknyamanan dalam hidup mereka. Ini adalah kesalahpahaman. Sila-sila bukanlah dogma atau belenggu; tujuan mulia dari sila adalah membimbing kita untuk meninggalkan pikiran, ucapan, dan tindakan jasmani yang tidak bajik dan menahan diri dari melakukan *kamma* tidak bajik yang dapat merugikan diri kita sendiri dan orang lain. Sila-sila ini membantu kita untuk mengembangkan welas asih terhadap penderitaan orang lain.

Dalam *Kanha Jātaka* (Jā 440), Sakka, raja dari alam surga, sangat tersentuh oleh kesempurnaan dan kebajikan Bodhisatta. Sakka mendatangi Bodhisatta dan berjanji untuk memberikan apa pun yang diinginkannya. Bodhisatta pun menjawab:

“Wahai Sakka, penguasa seluruh dunia, sebuah pilihan yang kau tawarkan:

Tidak ada makhluk yang akan terluka bagi saya, wahai Sakka, di mana pun,

*Baik di dalam tubuh maupun di dalam pikiran.
Ini, Sakka, adalah doa saya.”*

Doa-doa Bodhisatta didasarkan pada semangat welas asih dalam menjaga sila dan memberi manfaat bagi semua makhluk hidup.

Disiplin dalam menaati sila memungkinkan kita untuk selalu menjaga perhatian penuh, bertindak dengan bijaksana, waspada, menahan diri, tidak melanggar atau menyakiti orang lain, dan bermanfaat bagi orang lain dan diri kita sendiri. Bayangkan seseorang yang tidak membunuh, mencuri, menipu, atau merampok, yang tidak merayu pasangan orang lain, dan tidak mabuk.

Hal ini mengarah kepada kehidupan yang damai dan jujur tanpa penyesalan. Dalam komunitas yang terdiri dari orang-orang dengan kualitas-kualitas ini, anggota komunitas selalu dapat saling percaya dan mencintai, dan keharmonisan pun terjalin.

Sebaliknya, bagi orang-orang yang tidak menaati sila dan malah melakukan perbuatan tidak baik seperti membunuh, mencuri, pelacuran, dan menipu—ke mana pun mereka pergi, mereka mungkin terlihat percaya diri di luar, tetapi sebenarnya mereka penakut di dalam, takut perbuatan tidak baik mereka akan terungkap, bahwa orang lain akan membalas dendam, dan bahwa mereka akan ditemukan oleh polisi. Ketika mereka melihat bayangan pohon di tengah malam, mereka mungkin berpikir bahwa itu adalah korban yang datang untuk membalas dendam, sehingga mereka hidup dalam ketakutan.

Dalam *Bhayabherava Sutta* (MN 4), Buddha berkata kepada Brahmana Jānussoni:

“Ada para petapa dan brahmana dengan perilaku jasmani, ucapan, dan pikiran yang tidak murni, yang sering tinggal di tempat-tempat terpencil di dalam hutan belantara. Para petapa dan brahmana itu memunculkan ketakutan dan kengerian yang tidak bermanfaat karena cacat-cacat dalam perilaku mereka.”

Kita harus memahami bahwa kekhawatiran dan ketakutan seperti ini hanyalah awal dari penderitaan yang berasal dari perbuatan tidak baik. Pada akhirnya, kejahatan akan dihukum oleh hukum dunia, belum lagi *kamma* tidak baik yang akan matang di kehidupan-kehidupan mendatang. Untuk menggambarkan hal ini: Raja Ajātasattu sangat

menderita karena penyesalan setelah membunuh ayahnya. Akibatnya, ia gagal menjadi pemasuk arus dan terlahir kembali di neraka pada kehidupan berikutnya.

Menjalankan sila didasarkan pada pemahaman akan hukum *kamma*, dan juga empati. Jika kita sendiri tidak ingin dibunuh, maka mudah untuk memahami bahwa semua makhluk hidup lainnya di dunia ini juga tidak ingin dibunuh. Jika kita tidak suka harta benda kita dicuri, hal yang sama juga berlaku untuk orang lain. Jika kita tidak suka ditipu oleh orang lain, orang lain juga tidak suka ditipu oleh kita. Setelah memahami kebutuhan universal semua makhluk, kita memahami pentingnya menaati sila dan menghormati satu sama lain.

Menjalankan sila juga dapat membantu kita mengembangkan welas asih. Dengan memikirkan penderitaan mereka yang dibunuh, dirampok, ditipu, atau dikhianati, dan kebencian di hati keluarga mereka, kita dapat menahan diri untuk tidak menyakiti orang lain, karena kita sendiri tidak ingin mengalami penderitaan yang sama.

Ada sebuah cerita dalam kitab *Penjelas Makna Dhammapada* tentang seorang umat awam yang mengundang seorang *bhikkhu* ke rumahnya untuk memberikan persembahan setiap hari. Suatu hari, ada sebuah telur emas di rumahnya yang akan dibawa sebagai persembahan kepada raja. Ketika *bhikkhu* itu sedang menunggu sendirian di aula, tiba-tiba seekor angsa berlari masuk dan menelan telur emas tersebut.

Ketika orang awam itu kembali dan melihat telur emasnya sudah tidak ada, ia bertanya kepada *bhikkhu*, "Mengapa

Anda mencuri telur emas saya? Kembalikanlah kepada saya.”

Bhikkhu itu menyangkal bahwa ia telah mengambil telur emas tersebut. Umat awam itu berkata, “Hanya kamu dan angsa yang ada di sini. Apakah mungkin angsa yang mencurinya? Pasti kamu. Kembalikanlah.”

Bhikkhu itu menjelaskan berkali-kali bahwa ia tidak mengambilnya, tetapi umat awam itu tidak mempercayainya, karena tidak ada orang lain di sana kecuali *bhikkhu* itu! Maka ia menjadi semakin marah, mengambil tongkat, dan memukuli *bhikkhu* itu dengan keras, mencoba memaksanya untuk menyerahkan telur emas itu. *Bhikkhu* itu dipukuli sampai berdarah. Karena angsa mencium bau darah, ia berlari ke aula. Orang awam itu pun menendang angsa tersebut dengan marah, dan angsa malang itu pun tewas seketika. Melihat hal ini, *bhikkhu* itu berkata kepada orang awam itu, “Telur emasmu telah ditelan oleh angsa itu.”

Mengapa *bhikkhu* itu memilih untuk dipukuli daripada mengatakan yang sebenarnya? Karena jika ia melakukannya, umat awam itu akan membunuh angsa tersebut untuk mendapatkan telur emas. *Bhikkhu* itu tidak ingin angsa itu mati karena perkataannya—ini adalah kasih sayang kepada angsa itu. Umat awam itu salah karena tidak percaya akan ketaatan sang *bhikkhu* terhadap sila, dan juga sifat buruknya sendiri.

Di Sri Lanka, pernah ada seorang umat awam yang menerima lima sila dari seorang *bhikkhu* yang lebih tua. Setelah itu, ia pergi ke hutan untuk memotong kayu dan secara tidak sengaja jatuh ke dalam sebuah gua. Di dalam

gua tersebut terdapat seekor ular piton yang langsung menjeratnya. Ia menghunus pisaunya dan hendak membunuh ular piton tersebut, tetapi tiba-tiba ia teringat bahwa ia baru saja menerima lima sila pada pagi hari itu. Sekarang tampaknya salah untuk membunuh ular piton itu, jadi ia ragu-ragu.

Ular piton tersebut mengikat tubuh pria itu semakin erat, dan secara naluriah ia mengangkat pisaunya lagi, tetapi kekuatan niatnya untuk menjaga sila membuatnya menurunkan pisaunya lagi. Pada akhirnya, ia membuang pisau itu dan memutuskan bahwa lebih baik mati daripada ia melanggar sila.

Anehnya, setelah ia membuang pisau, ular piton itu melepaskannya. Inilah kekuatan dari tidak membunuh dan tidak menyakiti. Menjalankan sila dengan ketat akan menghasilkan kekuatan yang luar biasa. Kisah ini mengilhami kita untuk berusaha sebaik mungkin tidak melanggar kelima sila. Apabila sila dijaga dengan murni dan sempurna, kita dapat menghadapi situasi yang berbahaya dengan tenang tanpa rasa takut. Oleh karena itu, adalah berkah untuk menjadi terlatih dengan baik dalam disiplin.

Inti dari penguasaan disiplin adalah untuk tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain, seperti yang diajarkan oleh Buddha kepada Rāhula:

“Bagaimana menurutmu, Rāhula? Untuk apa cermin digunakan?”

“Untuk memeriksa pantulan diri, Bhante.”

“Demikian pula, perbuatan tubuh, ucapan, dan pikiran harus dilakukan hanya setelah diperiksa berulang kali.

Ketika engkau ingin bertindak dengan tubuh, engkau harus memeriksa perbuatan itu sendiri: 'Apakah tindakan tubuh yang ingin aku lakukan ini akan menyakiti diriku sendiri, menyakiti orang lain, atau menyakiti keduanya? Apakah perbuatan ini tidak bermanfaat, dengan penderitaan sebagai hasil dan akibatnya? Jika, setelah memeriksa dengan cara ini, engkau mengetahui: 'Perbuatan tubuh yang ingin kulakukan ini mengarah kepada menyakiti diriku sendiri, menyakiti orang lain, atau menyakiti keduanya; perbuatan ini tidak bermanfaat, dengan penderitaan sebagai hasil dan akibatnya,' maka engkau seharusnya tidak melakukan perbuatan demikian. Akan tetapi, jika, ketika memeriksa dengan cara ini, engkau mengetahui: 'Perbuatan jasmani yang ingin kulakukan ini tidak mengarah kepada menyakiti diriku sendiri, menyakiti orang lain, atau menyakiti keduanya; perbuatan ini adalah bermanfaat, dengan kebahagiaan sebagai hasil dan akibatnya,' maka, Rāhula, engkau boleh melakukan perbuatan demikian."

—MN 61

Semoga kita semua benar-benar menjaga sila untuk melindungi diri kita sendiri dan orang lain.

Refleksi dan Diskusi:

1. Apa saja sepuluh perbuatan baik dan sepuluh perbuatan tidak baik?
2. Bagaimana kita dapat mengetahui apakah sila membunuh telah dilanggar?
3. Mengapa menaati sila dapat membawa berkah?



10. Tutar kata yang baik

(Subhāsītā ca yā vācā)

Tutar kata yang baik adalah kata-kata yang lembut, halus, dan bermanfaat. Pada umumnya, orang lebih suka mendengar kata-kata yang lembut daripada kata-kata yang kasar. Oleh karena itu, kita harus menahan diri dari perkataan yang kasar agar tidak membuat orang lain merasa tidak nyaman dan menyebabkan mereka menaruh dendam kepada kita. Jika kita ingin mendapatkan teman, kita harus tahu bagaimana cara mengucapkan kata-kata yang lembut, halus, dan bermanfaat.



Namun, tutur kata yang baik harus dibedakan dari sanjungan. Sanjungan mungkin menyenangkan orang lain, tetapi tidak bermanfaat dan biasanya tidak jujur dan tidak tulus, oleh karena itu harus dihindari. Berbicaralah dengan jujur, tulus, lembut, dan penuh kasih sayang kepada orang lain. Kata-kata seperti itu diucapkan dengan baik dan memiliki kekuatan untuk memengaruhi orang lain.

Menurut *Sutta Nipata 3.3*, tutur kata yang baik adalah:

“Orang yang tenang mengatakan bahwa apa yang diucapkan dengan baik adalah yang terbaik; kedua, seseorang harus mengatakan apa yang adil, bukan yang tidak adil; ketiga, apa yang menawan, bukan yang tidak menawan; keempat, apa yang benar, bukan yang salah.”

Tutur kata yang baik adalah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Menurut Anda, apa yang dimaksud dengan tutur kata yang baik? Berikan contohnya.

*Mātāpitu upatṭhānaṃ,
puttadārassa saṅgaho;
Anākulā ca kammantā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

**Pelayanan kepada ibu-ayah,
perlakuan yang baik kepada anak-istri,
dan menjalani mata pencaharian yang
bebas dari kesalahan:
Itulah berkah utama.**





11. Pelayanan kepada Ibu-Ayah

(Mātāpitu upaṭṭhāna)

Pelayanan kepada ibu-ayah sangat dipuji dalam budaya Timur. Namun, dalam masyarakat modern, tampaknya sangat sulit untuk melayani orang tua. Seorang ibu dapat membesarkan lima orang anak, tetapi lima orang anak mungkin tidak dapat merawat satu-satunya ibu mereka ketika mereka dewasa.



Berikut ini adalah kisah inspiratif tentang bagaimana Bodhisatta menunjukkan bakti kepada orang tuanya.

Yang Mulia Mahākassapa dan Bodhisatta adalah ayah dan anak dalam salah satu kehidupan mereka sebelumnya. Setelah Bodhisatta lahir, keluarga yang terdiri dari tiga orang ini pergi untuk hidup menyendiri di hutan. Suatu hari, kedua orang tua itu pergi keluar bersama-sama

untuk mencari buah. Ketika mereka tiba di sebuah sarang semut, seekor ular yang tersembunyi tiba-tiba memuntahkan asap beracun dan membutakan mereka.

Mereka berdua tahu bahwa ini adalah akibat dari *kamma* tidak baik dari kehidupan sebelumnya, jadi mereka menghadapi tragedi ini dengan tenang. Mereka berdua adalah dokter di kehidupan sebelumnya, dan mereka dengan sengaja menggunakan ramuan untuk membutakan mata pasien demi keuntungan. Dalam siklus kelahiran kembali yang tak berujung, terkadang kita terlahir dengan karakter moral yang tinggi, dan terkadang kita terlahir sangat egois dan buruk. Tidak ada konsistensi dalam perilaku kita karena kotoran-kotoran batin.

Orang tua yang buta itu meraba-raba jalan pulang ke rumah. Setelah Bodhisatta mengetahui keadaan tersebut, awalnya ia menangis, lalu tertawa. Kedua orang tua itu bingung dan bertanya mengapa, dan Bodhisatta berkata, “Saya menangis karena saya sedih melihat kalian berdua menderita, dan saya tertawa karena saya menyadari bahwa saya sekarang memiliki kesempatan untuk merawat kalian. Kalian telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan perhatian. Ini adalah kesempatan bagi saya untuk merawat kalian, jadi saya sangat bahagia.”

Suatu hari, ketika Bodhisatta sedang mencari makanan di hutan, sang raja datang untuk berburu. Ketika sang raja melihat sosok seorang pria, ia berpikir, “Saya belum pernah melihat seseorang di hutan ini, mungkinkah itu hantu?” Karena ketakutan, raja mengeluarkan busur dan memanahnya. Bodhisatta jatuh ke tanah, ia mengalami pendarahan hebat. Ketika raja datang lebih dekat, ia dapat melihat bahwa Bodhisatta tampak khawatir dan bukannya marah. Ketika raja bertanya kepadanya apa yang ia khawatirkan, ia berkata, “Setelah lahir, kita pasti

akan mati. Saya tidak khawatir dengan kematian saya sendiri, tetapi kedua orang tua saya buta. Jika saya mati, siapa yang akan merawat mereka? Bagaimana mereka bisa mendapatkan makanan sekarang?”

Raja merasa sangat bersalah setelah mendengar kata-kata ini. Ia berpikir, “Orang ini tidak memiliki kebencian terhadap saya, dan ia juga tidak takut akan kematiannya. Sebaliknya, ia justru mengkhawatirkan orang tuanya. Ia adalah orang berkarakter mulia, dan aku telah memamanahnya hingga meninggal. Sungguh sebuah *kamma* buruk!”

Raja tersentuh oleh kebajikan Bodhisatta dan sangat menyesal atas kecerobohnya. Untuk menebusnya, ia berjanji akan membawa orang tua Bodhisatta ke istana untuk merawat mereka. Bodhisatta sangat senang mendengar hal ini dan meninggal dengan senyuman di wajahnya. (*Sāma Jātaka*)

Dalam *Sutta* AN 2.33, Buddha berkata:

“Aku berkata kepadamu, para bhikkhu, ada dua orang yang tidak mudah untuk dibalas. Dua orang yang mana? Ibu dan ayah kalian. Bahkan jika kalian menggendong ibu kalian di satu bahu dan ayah kalian di bahu yang lain selama 100 tahun, serta merawat mereka dengan meminyaki, memijat, memandikan, dan menggosok anggota tubuh mereka, serta mereka buang air besar dan buang air kecil di sana (di bahu kalian), kalian tidak akan dapat membayar atau membalas jasa kedua orang tua kalian dengan cara itu. Jika kamu menegakkan ibu dan ayahmu dalam kedaulatan mutlak atas bumi yang besar ini, berlimpah dengan tujuh harta, Anda tidak akan dapat membayar atau membalas budi kepada orang tua Anda dengan cara itu. Kenapa begitu? Ibu dan ayah telah melakukan banyak hal untuk anak-anak mereka. Mereka merawat anak-anak mereka, mereka memelihara anak-anak

mereka, dan mereka memperkenalkan anak-anak mereka kepada dunia ini. Akan tetapi, siapa pun yang membangunkan ibu dan ayahnya yang tidak beriman, mengukuhkan dan meneguhkan mereka dalam keyakinan; membangunkan ibu dan ayahnya yang tidak bermoral, mengukuhkan dan meneguhkan mereka dalam moralitas; membangunkan ibu dan ayahnya yang kikir, mengukuhkan dan meneguhkan mereka dalam kedermawanan; membangunkan ibu dan ayahnya yang bodoh, mengukuhkan dan meneguhkan mereka dalam kebijaksanaan: Sampai sejauh inilah seseorang membayar dan membalas jasa kepada ibu dan ayahnya.”

Buddha berkata bahwa sangat sulit untuk membalas jasa orang tua kita. Cara terbaik untuk membalas kebaikan orang tua adalah dengan meneguhkan mereka dalam keyakinan, kebajikan, kemurahan hati, dan kebijaksanaan. Hal ini dilakukan oleh Yang Mulia Sāriputta.

Ibu Yang Mulia Sāriputta, Nyonya Sāri yang kaya raya, adalah seorang wanita yang sangat diberkahi. Ketujuh anaknya adalah para *Arahant*. Akan tetapi, yang mengejutkan, ia masih menyembah dewa Brahma, tanpa mengetahui pencapaian anak-anaknya. Setiap kali Yang Mulia Sāriputta pergi ke rumahnya untuk menerima dana makanan, beliau dimarahi, “Anak yang tidak berguna, saya memiliki banyak harta yang bisa kamu nikmati—mengapa kamu harus mengemis untuk mendapatkan makanan?” Akhirnya, Yang Mulia Sāriputta memutuskan untuk berhenti pergi ke rumah ibunya untuk mengemis makanan.

Ketika tiba waktunya bagi Yang Mulia Sāriputta untuk *parinibbāna*, kematian yang sempurna, ia berpikir membantu ibunya, yang masih memiliki pandangan

salah. Ia ingin membalas budi ibunya dengan membimbingnya untuk membangun pandangan benar dan keyakinan dalam *Dhamma* sebelum ia meninggal dunia. Maka ia meminta izin kepada Buddha untuk mencapai *parinibbāna* di kampung halamannya, dan Buddha mengizinkannya.

Yang Mulia Sāriputta membawa murid-muridnya sampai ke kampung halamannya. Dalam perjalanan, pertamanya ia meminta keponakannya untuk memberitahu ibunya bahwa ia akan kembali. Ibunya sangat gembira, berpikir bahwa anaknya akan meninggalkan kehidupan *bhikkhu*, dan ia membuat persiapan di rumah untuk menyambut Yang Mulia Sāriputta. Setelah sampai di rumah, Yang Mulia Sāriputta mengalami diare yang parah. Ibunya khawatir dengan kondisinya, sehingga ia pergi memeriksanya di kamarnya pada malam hari.

Tiba-tiba ia melihat empat cahaya masuk ke dalam kamar —ia terpana oleh kilaunya. Setelah keempat cahaya tersebut menghilang, sebuah cahaya yang lebih terang dari keempat cahaya sebelumnya masuk ke dalam kamar Yang Mulia Sāriputta. Akhirnya, ada cahaya lain yang lebih terang lagi yang menerangi seluruh ruangan seolah-olah siang hari. Karena bingung, ia masuk dan bertanya kepada anaknya tentang empat cahaya yang pertama. Yang Mulia Sāriputta menjawab, “Ini adalah Empat Raja Dewa yang Agung.”

“Untuk apa Empat Raja Dewa Agung berada di sini?”

Yang Mulia Sāriputta berkata, “Mereka ingin merawat saya karena saya akan segera mencapai *parinibbāna*.”

Ibunya sangat terkejut dan bertanya, “Lalu, apakah cahaya yang lebih terang itu?”

“Itu adalah Sakka, raja para dewa!”

Ibunya bertanya lagi, “Apa cahaya yang paling terang di ujung sana?”

“Itu adalah tuan dan gurumu sendiri, Mahābrahmā.” Ibunya, sebagai seorang pengikut brahmana, menganggap Mahābrahmā sebagai dewa tertinggi dan sangat terkejut.

“Kalau begitu, apakah engkau lebih hebat dari tuanku Mahābrahmā?”

Yang Mulia Sāriputta berkata, “Ya, pada hari ketika guru kami lahir, dikatakan bahwa empat Mahābrahmā menerima Makhluk Agung dalam sebuah jaring emas.” Yang Mulia Sāriputta adalah seorang yang sangat rendah hati; ia mempersembahkan semua jasa-jasa kebajikannya kepada Buddha.

Setelah mendengar hal ini, Nyonya Sāri mengembangkan keyakinan yang kuat kepada Buddha. “Jika kekuatan anakku sehebat ini, betapa agungnya kekuatan guru anakku?” Yang Mulia Sāriputta mengetahui bahwa ibunya telah mengembangkan keyakinan kepada Buddha dan membabarkan *Dhamma* kepadanya. Di akhir khotbahnya, ibunya telah teguh dalam Buah pemasuk arus.

Setelah menjadi seorang *sotāpanna*, pintu gerbang menuju empat alam rendah akan tertutup selamanya; makhluk tersebut tidak akan pernah terlahir kembali sebagai makhluk neraka, binatang, hantu, atau asura. Seorang *sotāpanna* memiliki paling banyak tujuh kehidupan yang harus dijalani sebelum mencapai *parinibbāna*, kematian

yang sempurna. Bukankah itu adalah berkah utama? Oleh karena itu, membimbing orang tua kita menuju *Dhamma* adalah balasan sejati atas kebaikan orang tua kita dalam mengasuh kita. Dengan demikian, pelayanan kepada ayah-ibu kita menjadi berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Bagaimana cara kita membalas rasa terima kasih kepada orang tua yang telah membesarkan kita?



12. Perlakuan yang baik kepada anak-istri **(*Puttadārassa saṅgaha*)**

Buddha tidak menyarankan agar setiap orang mengenakan jubah. Menurut Buddha, menjaga istri dan anak-anak adalah tanggung jawab umat awam, dan juga merupakan salah satu berkah utama. Semua suami harus setia, perhatian, dan menghormati istri mereka dan tidak boleh mencari kesenangan dari wanita lain. Ketika seorang suami menjaga istrinya dengan cara ini, istri akan membalas dengan sikap yang sama, dan kemudian keluarga akan menjadi harmonis. Jika suami tidak setia, keluarga akan hancur, dan anak-anak tidak hanya kehilangan rasa hormat kepada ayah mereka tetapi juga akan meniru perilaku buruknya, yang melipatgandakan konsekuensi negatifnya.

Hal yang paling penting di antara suami dan istri adalah saling menghormati dan setia. Hal ini membantu terus memperkuat kepercayaan di antara mereka, sehingga mereka dapat saling mendukung satu sama lain. Hasilnya, kehidupan keluarga menjadi lebih memuaskan, dan setiap anggota keluarga menerima perhatian dan dukungan. Bersama-sama, mereka mengalami peningkatan kemakmuran dan berkah.



Dalam *Sigālovāda Sutta* (DN 31), Buddha mengajarkan tanggung jawab dan kewajiban para perumah tangga terhadap anak dan istri mereka:

Tanggung jawab orang tua terhadap anak-anak mereka:

1. Cegahlah mereka dari berbuat jahat.
2. Bimbinglah mereka untuk melakukan kebaikan.
3. Memberikan pendidikan dan membantu mereka mengembangkan keterampilan.
4. Membantu mereka menemukan pasangan yang cocok.
5. Bagikan kekayaan dengan mereka pada waktu yang tepat.

Kewajiban suami terhadap istri:

1. Menghormati.
2. Bersikap sopan.
3. Tetap setia.
4. Beri mereka otoritas dalam rumah tangga.
5. Memberikan hadiah berupa perhiasan (karena wanita menyukai dan menghargai perhiasan yang indah).

Merawat anak-anak juga termasuk menumbuhkan kualitas bajik mereka dan memperbaiki kesalahan mereka. Ada sebuah cerita dalam kitab suci yang menceritakan demikian: Ada seorang petapa yang ketika melewati suatu tempat, diejek dan diolok-olok oleh seorang anak kecil. Petapa itu tidak marah tetapi menasihati sang ayah untuk mendisiplinkan anak yang tidak sopan itu. Namun, sang ayah sama sekali tidak menghiraukan nasihat petapa tersebut. Dua puluh tahun kemudian, petapa tersebut kembali ke tempat yang sama dan melihat seorang pemuda yang digantung di bawah pohon, sementara ibunya menangis di sampingnya. Pemuda ini adalah anak yang pernah mengejek sang petapa di masa lalu.

Dalam *Dhammapada*, ada sebuah cerita tentang bimbingan bijaksana yang diberikan oleh Anāthapiṇḍika kepada putranya yang memberontak. Anāthapiṇḍika, seorang pria tua yang bijaksana, terkenal sebagai salah satu pengikut Buddha yang paling setia dan paling dermawan. Walaupun orang tua dan saudara-saudaranya adalah orang-orang yang mulia, pemuda yang bernama Kāla tidak menunjukkan ketertarikan pada *Dhamma*.

Sang ayah berbelas kasih kepada putranya dan tidak ingin putranya menderita di alam rendah karena berpegang teguh pada pandangan salah. Mengetahui bahwa putranya sangat tertarik pada uang, ia berkata kepadanya, "Jika kamu menjalankan Delapan Sila di wihara selama satu hari, saya akan memberimu satu ons emas." Kāla dengan senang hati menyetujuinya dan pergi ke wihara. Walaupun ia menjalankan Delapan Sila untuk hari itu, pikirannya tidak bersama *Dhamma*.

Sang ayah menyadari hal ini dan di hari lain berkata kepada putranya, “Pergilah ke wihara hari ini dan dengarkanlah ajaran Buddha. Jika kamu dapat mengingatnya dan menceritakannya kepadaku ketika kamu kembali, aku akan memberimu sepuluh ons emas.” Sekarang Kāla harus mendengarkan ajaran Buddha dengan penuh perhatian karena ada hadiah sepuluh ons emas yang dipertaruhkan. Dengan pikirannya yang terkonsentrasi penuh, ia akhirnya memahami dan merealisasikan *Dhamma*, mencapai pemasuk arus seperti yang dialami oleh ayahnya.

Pada titik ini, Kāla merasa malu dengan perilakunya sebelumnya dan tidak lagi mencari emas. Sang ayah terkejut dan bertanya mengapa putranya, yang selalu serakah, tidak lagi menginginkan uang. Buddha kemudian berkata kepadanya, “Apa yang telah dicapai oleh putramu hari ini lebih berharga daripada seluruh kekayaan bumi, surga-surga, serta alam para dewa Brahma jika digabungkan.”

*“Orang yang menaklukkan bumi,
Atau menguasai surga-surga,
Atau menjadi penguasa seluruh dunia,
Tidak sehebat orang yang memasuki arus.”*

—*Dhammapada 178*

Oleh karena itu, merawat anak berarti memenuhi kebutuhan mereka saat mereka tumbuh dewasa, menunjukkan kesalahan mereka, mengajari mereka untuk menjauhi kejahatan, dan membantu mereka menghilangkan kebiasaan buruk yang mereka miliki. Penting juga untuk mendidik anak-anak dan mengajarkan mereka suatu keterampilan, karena memiliki keterampilan adalah berkah utama.

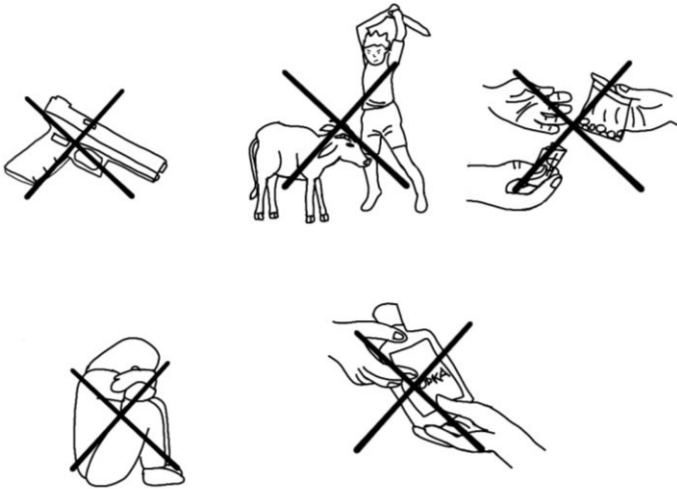
Refleksi dan Diskusi:

1. Bagaimana sikap yang benar terhadap pasangan dan anak-anak?



13. Menjalani mata pencaharian yang bebas dari kesalahan (*Anākulā ca kammantā*)

Menjalani mata pencaharian yang bebas dari kesalahan berarti tidak mencari uang melalui cara-cara curang, penipuan, korupsi, atau kecurangan lainnya. Bagi praktisi Buddhis, ada lima jenis mata pencaharian yang sangat tidak dianjurkan, yaitu berdagang senjata, berdagang makhluk hidup, berdagang hewan untuk disembelih, berdagang minuman keras, dan berdagang racun. Sebagai praktisi, kita harus menghindari jenis pekerjaan ini agar terhindari dari dampak yang merugikan diri kita sendiri.



Pada masa Buddha, ada seorang jagal babi bernama Cunda. Meskipun tinggal di dekat wihara, ia terlahir tanpa kebijaksanaan dan tidak mempelajari *Dhamma*. Cara penyembelihannya sangat kejam. Ia akan memukul

babi dengan tongkat untuk melunakkan dagingnya, lalu menuangkan air mendidih ke dalam mulut babi tersebut. Kemudian ia akan menyiramkan sisa air panas tersebut ke punggung babi, yang akan membuat kulit babi terkelupas saat air tersebut mengalir. Tujuh hari sebelum Cunda, si jagal, meninggal, ia merasa tubuhnya seperti terbakar, seperti sedang dibakar. Dengan merangkak seperti hewan, Cunda mulai mendengus seperti babi dan mengalami siksaan hebat selama tujuh hari tujuh malam.

Jenis *kamma* ini disebut *kamma* efektif di kehidupan saat ini (*diṭṭha-dhamma-vedanīya kamma*), yaitu *kamma* yang matang di kehidupan saat ini. Cunda terus-menerus mengerang tanpa henti selama tujuh hari tujuh malam, dan para tetangganya mengira ia sedang menyiksa seekor babi. Setelah tujuh hari tujuh malam, si jagal tersebut melihat tanda dari tujuan kelahirannya (*gati-nimitta*), yang menunjukkan bahwa ia akan terlahir kembali di alam neraka. Penderitaan di alam neraka tidak terbayangkan. Oleh karena itu, pekerjaan sebagai jagal bukanlah pekerjaan yang menguntungkan atau menjanjikan.

Apabila kita memahami cara kerja *kamma* dan akibatnya dalam tiga periode waktu—kehidupan lampau, sekarang, dan yang akan datang—kita tidak dapat membatasi diri hanya pada manfaat jangka pendek, melainkan juga harus mempertimbangkan akibat jangka panjang juga. Kita perlu menjalani mata pencaharian tanpa cela yang tidak merugikan makhluk hidup, dan justru membawa kepada ketenangan batin.

Dalam *Samaññaphala Sutta* (DN 2), mata pencaharian salah bagi para *bhikkhu* disebutkan sebagai berikut: membaca tanda-tanda pada anggota tubuh (misalnya,

garis tangan); menafsirkan pertanda dan isyarat; menafsirkan peristiwa langit seperti bintang jatuh atau komet; menafsirkan mimpi; membaca ciri-ciri tubuh (misalnya, bentuk kepala); membaca tanda pada kain yang digerogeti tikus; melakukan persembahan dengan api, persembahan dengan sendok, persembahan dengan sekam, tepung beras, butiran beras, ghee (minyak sapi), atau minyak nabati; melakukan persembahan dengan mulut; mempersembahkan darah kurban; meramal berdasarkan ujung jari; meramal dengan tanah (geomansi); meramal bagi pejabat negara; mengusir roh di kuburan; memasang mantra pada makhluk halus; ilmu tanah, ilmu ular, keterampilan racun, keterampilan kalajengking, keterampilan burung gagak; memprediksi masa hidup (umur); memberi jimat pelindung; membuat ramalan bintang (horoskop); dan banyak lagi. Daftarnya terus bertambah.

Refleksi dan Diskusi:

1. Lima pekerjaan apa yang sangat tidak dianjurkan bagi praktisi Buddhis?
2. Apa yang harus kita pertimbangkan sebelum mengambil suatu pekerjaan?

*Dānañ-ca dhammacariyā ca,
ñātakānañ-ca saṅgaho;
Anavajjāni kammāni,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

**Memberi, perilaku yang baik,
bantuan kepada kerabat,
perbuatan-perbuatan yang tidak bercela:
Itulah berkah utama.**



14. Memberi (*Dāna*)

Kedermawanan adalah salah satu kebajikan yang dengan penuh semangat dipraktikkan oleh semua umat Buddha. Hal ini berarti memberi dan berbagi milik kita dengan orang lain. Memberi membantu kita melepaskan pelekatan kita terhadap harta benda dan membebaskan batin dari keserakahan serta pelekatan. Ada tiga jenis pemberian: pemberian materi (harta benda), pemberian tanpa rasa takut, dan pemberian *Dhamma*. Pemberian materi termasuk persembahkan makanan, sarana transportasi, bunga, pelita, dan tempat tinggal. Pemberian tanpa rasa takut mengacu kepada melindungi kehidupan dan harta benda orang lain. Pemberian *Dhamma* meliputi menyampaikan pengetahuan tentang ajaran Buddha.

Untuk mendapatkan jasa kebajikan yang lebih besar dari tindakan kedermawanan, seorang pemberi hendaknya mengembangkan tiga pikiran murni: merasa bahagia sebelum memberi, memiliki batin yang jernih dan murni ketika memberi, serta merasakan sukacita setelah memberi. Penerima juga sebaiknya memiliki tiga pikiran murni: bebas dari keserakahan atau berlatih membebaskan diri dari keserakahan, bebas dari kemarahan atau berlatih membebaskan diri dari kemarahan, serta bebas dari kebodohan batin atau berlatih membebaskan diri dari kebodohan batin.

Dalam *Chaḷaṅgadāna Sutta* (AN 6.37), keenam kondisi tersebut terpenuhi ketika ibu Nanda mempersembahkan dana makanan kepada *Sanḅha* yang dipimpin oleh Yang Mulia Sāriputta dan Mahāmoggallāna. Dengan pemberian yang murni seperti itu, berkah yang tak terukur dapat

diperoleh.



Ketika kita melakukan pemberian (berdana), secara bersamaan kita memupuk tiga kebajikan lainnya: tanpa keserakahan, tanpa kemarahan, dan tanpa delusi (kebodohan batin). Bagaimana bisa? Pertama, jika Anda dapat memberikan harta benda Anda, ini menandakan bahwa Anda tidak melekat pada harta benda tersebut. Ini adalah wujud tanpa keserakahan. Kedua, ketika Anda memberikan barang atau makanan kepada *Saṅgha* atau siapa pun, itu karena Anda memiliki cinta kasih kepada mereka, atau paling tidak, Anda tidak menyimpan kebencian. Dengan demikian, pada saat yang sama, Anda mengembangkan tanpa-kemarahan. Terakhir, ketika Anda berdana, walaupun Anda tidak mengharapkan imbalan apa pun, Anda percaya pada hukum *kamma*—bahwa buah yang baik adalah hasil dari perbuatan baik. Ini adalah bukti dari tanpa-delusi, atau kebijaksanaan. Setiap perbuatan baik meninggalkan energi *kamma* dalam aliran kehidupan kita. Ketika kondisinya sudah matang, tindakan memberi akan menghasilkan buah *kamma* yang

positif, menuntun kita untuk terlahir kembali sebagai makhluk surgawi atau dalam keluarga yang makmur.

Ketika melakukan pemberian, kita harus memiliki sikap yang benar—penuh hormat, tidak sombong. Jika kita memiliki kesempatan untuk mendukung para monastik yang mempraktikkan kebajikan, konsentrasi dan kebijaksanaan, ini merupakan berkah yang luar biasa. Melakukan pemberian (berdana) dengan sikap sombong akan mengurangi potensi buah *kamma* yang diperoleh. Semakin penuh hormat pemberian dilakukan, semakin tinggi pula berkahnya. Selain itu, barang yang diberikan harus diperoleh dengan cara yang benar, bukan melalui cara yang melanggar hukum.

Jika seseorang dapat memberikan persembahan secara langsung, tanpa bergantung pada tangan orang lain, maka rasa sukacita yang lebih besar akan muncul. Semakin kuat rasa sukacita itu, semakin besar manfaat dari jasa kebajikan tersebut. Pada zaman Buddha, ada seorang pria kaya raya yang berniat untuk berdana makanan kepada lima ratus *bhikkhu*. Akan tetapi, alih-alih memberikan persembahan itu secara pribadi, ia mempekerjakan orang lain untuk melayani dan mengurus para *bhikkhu* atas namanya.

Pelayan yang dipekerjakan itu sangat senang mendapat kesempatan melakukan pelayanan yang penuh kebajikan, dan ia melakukan tugasnya dengan penuh sukacita serta sangat bersemangat. Setelah kematian mereka, keduanya terlahir kembali di alam surga. Orang yang menyediakan dana terlahir kembali di alam surga Empat Raja Agung (Catummaharājika) yang paling rendah, sementara pelayan yang mengerahkan usaha terlahir kembali di

alam surga yang lebih tinggi, yaitu Tiga Puluh Tiga Dewa (Tāvatiṃsa). Oleh karena itu, dikatakan bahwa ketika melakukan perbuatan baik, jika seseorang melakukannya sendiri dan dengan hati yang penuh sukacita, maka jasa kebajikannya akan lebih besar.

Berikut ini adalah contoh buah luar biasa yang muncul dari keterlibatan Bodhisatta sendiri dan pemberian yang penuh sukacita dalam mendukung para *paccekabuddha*.

Suatu ketika, Bodhisatta menjalani kehidupan yang penuh kesulitan dan kemiskinan sebagai seorang buruh. Pada suatu kesempatan, ia mendapatkan empat porsi bubur asam, tanpa garam ataupun sayuran, untuk sarapan. Namun, pada saat itu, ia melihat empat *paccekabuddha* mendekat untuk menerima dana makanan. Bodhisatta berpikir, “Kehidupan saya yang miskin ini pasti disebabkan oleh kurangnya kedermawanan di kehidupan-kehidupan sebelumnya. Jarang sekali ada kesempatan untuk memberikan bantuan kepada orang lain. Saya harus memberikan semua bubur asam ini, karena ini akan menjadi ladang kebajikan yang tak tertandingi!”

Oleh karena itu, ia dengan sukarela memilih untuk tidak makan namun mempersembahkan semua bubur asam tersebut kepada para *paccekabuddha*. Dengan berlutut penuh hormat di hadapan mereka, Bodhisatta dengan rendah hati memohon agar mereka menerima persembahannya. Beliau kemudian menyiapkan empat tempat duduk dan, dengan penuh rasa hormat, mempersilakan para *paccekabuddha* untuk duduk. Dengan kedua tangannya memegang bubur, beliau menuangkannya ke dalam mangkuk *piṇḍapata* mereka, satu per satu. Hati Bodhisatta dipenuhi dengan sukacita

yang tak terlukiskan. Selama sisa hidupnya, setiap kali ia mengingat perbuatan baik ini, hatinya dipenuhi dengan kegembiraan.

Berkat jasa-jasa kebajikan yang sangat besar dari mempersembahkan dana makanan kepada para *paccekabuddha*, Bodhisatta terlahir kembali sebagai seorang pangeran. Sebagai balita, beliau mampu mengingat kehidupan lampunya dan dapat mengingat perbuatan-perbuatan baik yang telah dilakukannya. Beliau tahu bahwa di kehidupan sebelumnya beliau telah mempersembahkan empat mangkuk bubur asam kepada para *paccekabuddha*, yang menghasilkan kelahiran sebagai seorang pangeran di kehidupan saat ini.

Ketika ayahnya, sang raja, meninggal dunia, Bodhisatta naik takhta. Pada saat penobatannya, seluruh kota dihiasi dengan sangat megah. Semua menteri, brahmana, dan rakyat datang dengan membawa hadiah untuk dipersembahkan kepadanya. Para dayang istana berdiri berbaris, siap melayani raja. Beliau menikahi seorang permaisuri yang cantik dan berbudi luhur. Ketika beliau duduk di singgasananya yang megah, menyaksikan kemegahan dan keagungan suasana, beliau merenungkan hubungan antara keadaan mulia yang dialaminya saat ini dengan perbuatan baiknya di masa lalu yaitu mempersembahkan empat mangkuk bubur asam kepada para *paccekabuddha*. Semakin beliau merenungkan hal itu, semakin besar sukacita yang beliau rasakan. Pada kesempatan itu, beliau menyanyikan sebuah lagu yang mengungkapkan makna hubungan antara persembahannya kepada para *paccekabuddha* dengan keberkahan yang kini beliau nikmati. Seiring berjalannya

waktu, lagu ini menjadi terkenal di seluruh negeri.

Kebanyakan orang membuat permohonan (harapan) ketika melakukan pemberian (berdana), dengan mengharapkan hasil atau manfaat tertentu. Sayalay Susilā mendorong kita semua untuk beraspirasi mencapai pembebasan.

Sebelum pencerahan Buddha Gotama, ada dua bersaudara yang bertemu dengan seorang *paccekabuddha* yang datang untuk menerima dana makanan. Secara kebetulan, keduanya memiliki sebatang tebu, dan mereka berdua mempersembahkan tebu tersebut kepada *paccekabuddha*.

Adiknya memanjatkan permohonan, dengan berkata, “Semoga perbuatan penuh kebajikan ini membantu saya mencapai *Nibbāna* secepat mungkin.” Sedangkan sang kakak juga memanjatkan permohonan, dengan berkata, “Semoga perbuatan penuh kebajikan ini memungkinkan saya menikmati kebahagiaan di alam manusia dan alam surga dan pada akhirnya mencapai *Nibbāna*.”

Hasilnya, keinginan mereka berdua terpenuhi. Sang adik berlatih dengan tekun dan dengan cepat mencapai *Nibbāna*, karena itulah kecenderungan batinnya. Sang kakak, sebaliknya, memiliki keinginan untuk menikmati kebahagiaan di alam manusia dan alam surga terlebih dahulu, sehingga ia terus berputar dalam siklus kelahiran kembali sampai pada masa Buddha Gotama. Pada saat itulah ia dengan tekun berlatih dan mencapai *Nibbāna*.

Suatu ketika, Buddha berbicara tentang lima manfaat dari memberi:

*“Para bhikkhu, ada lima manfaat dari memberi. Apakah lima manfaat itu?
Seorang pemberi, seorang donatur, disayangi dan disukai oleh banyak orang;
Orang-orang baik bergaul dengan mereka;
Mereka mendapatkan reputasi yang baik;
Mereka tidak mengabaikan tugas-tugas orang awam;
Dengan hancurnya tubuh, setelah kematian, mereka terlahir kembali di tempat yang baik, di alam surga.”*

—AN 5.35

Pada zaman Buddha, Visākha, murid awam perempuan yang terkemuka dalam berdana, dan Anāthapiṇḍika, murid awam laki-laki yang terkemuka dalam berdana, keduanya memperoleh lima manfaat dari berdana. Dikenal sebagai pendukung dan penyokong utama *Saṅgha*, reputasi mereka dalam hal kedermawanan dikenal luas, dan mereka sangat dihargai, dipuji, dan dicintai oleh banyak orang. Sebagai orang yang senang memberi, mereka benar-benar disambut oleh orang-orang.

Dengan cara yang sama, di dunia modern, ada orang-orang seperti Bill Gates yang terkenal karena perbuatan amal dan kedermawanan mereka. Oleh karena itu, bagi mereka yang terampil dalam memberi, reputasi mereka secara alami menyebar jauh dan luas, dan setelah hancurnya tubuh, mereka akan terlahir kembali di alam surga.

Mendukung komunitas *Saṅgha* melalui pemberian (berdana) adalah tanggung jawab umat awam. Berkembangnya ajaran Buddha bergantung pada usaha gabungan dari dua kelompok: komunitas *Saṅgha* dan umat awam. Para monastik meninggalkan urusan duniawi dan membaktikan diri mereka untuk mempelajari kitab suci, mempraktikkan meditasi, dan menyebarkan *Dhamma*. Hal ini memberi kesempatan bagi umat awam untuk belajar meditasi dan mendengar ajaran Buddha. Namun, para monastik mengandalkan dukungan umat awam untuk kebutuhan dasar mereka, seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, dan obat-obatan. Ketika umat awam mendukung dan menopang komunitas *Saṅgha*, para anggota *Saṅgha* dapat fokus pada tugas-tugas mereka, memastikan kelangsungan ajaran Buddha dari generasi ke generasi. Oleh karena itu, umat awam didorong untuk memberi (berdana) untuk memenuhi tanggung jawab mereka sebagai perumah tangga.

Buddha juga mengajarkan bahwa kekayaan rumah tangga harus dibagi menjadi empat bagian. Bagian pertama adalah untuk biaya kebutuhan sehari-hari, bagian kedua adalah untuk investasi dan menghasilkan sumber pendapatan yang berkelanjutan, bagian ketiga adalah menabung untuk keadaan darurat, dan bagian keempat adalah untuk mempraktikkan kedermawanan. Buddha mendorong umat awam mengalokasikan sebagian dari kekayaan mereka untuk berderma. Berdana akan mendatangkan kekayaan, reputasi yang baik, dan hubungan yang penuh cinta kasih, serta menuntun kita kepada kelahiran kembali yang menguntungkan di kehidupan berikutnya.

Setiap orang takut akan kematian. Mengapa? Mungkin karena mereka belum mengumpulkan *kamma* baik yang cukup, sehingga mereka tidak memiliki keyakinan akan kelahiran kembali yang menguntungkan dan tidak yakin akan tempat tujuan mereka. Apabila kita melakukan perbuatan kedermawanan dan mengumpulkan jasa kebajikan yang banyak, pada saat kematian, dengan merenungkan perbuatan-perbuatan kedermawanan yang telah kita lakukan, sukacita akan muncul dalam batin kita. Hal ini akan memungkinkan kita untuk terlahir kembali di alam surga.

Dhammika, seorang pengikut Buddha di kota Sāvattthī, adalah seorang yang berbudi luhur dan sangat suka memberi. Menjelang kematiannya, ia melihat enam kereta surgawi dari enam alam surga, yang dihias dengan indah, mengundangnya untuk terlahir kembali di alam-alam tersebut. Oleh karena itu, memberi dapat berfungsi sebagai penopang pada saat kematian, membantu kita untuk terlahir kembali di alam-alam surga, seperti halnya para dermawan agung Anāthapiṇḍika dan Visākha pada masa Buddha terlahir kembali di alam-alam surga setelah kematian mereka.

Kemurahan hati juga membawa manfaat lainnya. Dalam *Sīhasenāpatisutta* (AN 7.57), tercatat bahwa:

Suatu hari Jenderal Sīha bertanya kepada Buddha, “Bhante, dapatkah Anda menunjukkan buah dari memberi yang terlihat jelas dalam kehidupan saat ini?”

Buddha berkata, “Kalau begitu, Sīha, Aku akan balik bertanya kepadamu, dan kamu dapat menjawab sesuai pendapatmu. Bagaimana menurutmu, Sīha? Bayangkan ada dua

orang. Yang satu tidak berkeyakinan, pelit, kikir, dan suka menghina. Yang satunya lagi adalah seorang donatur yang penuh keyakinan dan suka berderma. Menurutmu, kepada siapakah para Arahant akan lebih dahulu menunjukkan welas asihnya?"

"ManamungkinparaArahantakanlebihdahulumenunjukkan welas asih kepada orang yang tidak berkeyakinan, pelit, kikir, dan suka menghina? Mereka tentu akan menunjukkan welas asih terlebih dahulu kepada penderma yang penuh keyakinan dan suka berderma."

"Menurut Anda, kepada siapa para Arahant akan lebih dahulu mendekat?"

"Mereka tentu akan lebih dahulu mendekati donatur penuh keyakinan yang mencintai kemurahan hati."

"Menurutmu, dari siapakah para Arahant akan menerima derma (dana) terlebih dahulu?"

"Mereka akan menerima derma dari donatur berkeyakinan yang mencintai kemurahan hati terlebih dahulu."

"Menurutmu, kepada siapakah para Arahant akan mengajarkan Dhamma terlebih dahulu?"

"Mereka akan mengajarkan Dhamma kepada donatur yang berkeyakinan yang mencintai kemurahan hati terlebih dahulu."

"Menurutmu, siapakah yang akan mendapatkan reputasi yang baik?"

"Donatur berkeyakinan yang gemar beramal yang akan mendapatkan reputasi yang baik."

"Menurutmu, siapakah yang akan masuk ke dalam

pertemuan dengan penuh keyakinan dan percaya diri, baik itu pertemuan para bangsawan, brahmana, perumah tangga, maupun petapa?"

"Bagaimana mungkin seseorang yang tanpa keyakinan, kikir, pelit, dan suka mencela dapat masuk ke dalam pertemuan dengan penuh keyakinan dan percaya diri, baik itu pertemuan para bangsawan, brahmana, perumah tangga, maupun petapa? Seorang donatur yang penuh keyakinan yang mencintai kemurahan hati dialah yang akan masuk ke dalam pertemuan dengan penuh keyakinan dan percaya diri, baik itu pertemuan para bangsawan, brahmana, perumah tangga, maupun petapa."

"Ketika tubuh mereka hancur, setelah kematian, menurutmu, siapakah yang akan terlahir kembali di tempat yang baik, di alam surga?"

"Mengapa orang yang tanpa keyakinan, kikir, pelit, dan suka mencela bisa terlahir kembali di tempat yang baik, di alam surga? Donatur berkeyakinan yang mencintai kemurahan hatilah yang, ketika tubuh mereka hancur, setelah kematian, terlahir kembali di tempat yang baik, di alam surga

"Itu benar sekali, Sīha! Itu benar sekali! Ketika tubuh seorang dermawan hancur, setelah kematian, ia terlahir kembali di tempat yang baik, di alam surga."

Orang yang pelit bahkan enggan memberikan persembahan walaupun sedikit. Mereka tidak sanggup melepaskan sebagian kecil dari kekayaan mereka, apalagi memberikan semuanya. Pada saat kematian, mereka melekat pada harta benda mereka, dipenuhi pelekatan dan enggan untuk melepaskannya. Dengan demikian, mereka tidak diragukan lagi akan jatuh ke dalam empat

alam yang menyedihkan. Di sisi lain, mereka yang berinvestasi dalam memberi akan terlahir kembali di alam-alam yang berbahagia.

Oleh karena itu, memberi adalah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Apa tiga jenis pemberian (dana) itu?
2. Manfaat apa yang dapat diperoleh dari kedermawanan?
3. Pemberian seperti apa yang dapat memberikan hasil yang lebih memuaskan?

15. Perilaku yang baik (*Dhammacariyā*)

Perilaku yang baik (*dhammacariyā*) berarti perilaku seseorang harus sesuai dengan ajaran Buddha. Mengikuti jalan yang benar tidak hanya melibatkan pelaksanaan lima sila tetapi juga mempraktikkan berbagai perbuatan baik, menolong orang lain, dan mengembangkan welas asih. Menurut kitab-kitab Penjelas Makna, ada sepuluh jenis perbuatan baik yang harus dipraktikkan:

1. Memberi (*dāna*): Seperti yang telah dibahas di bagian sebelumnya, ini mengacu kepada memberikan harta benda (materi) atau menawarkan dukungan kepada orang lain.
2. Perilaku moral (*sīla*): Menjalankan sila berarti menahan diri untuk tidak menyakiti orang lain, dengan demikian melindungi diri sendiri dan orang lain dari bahaya.
3. Meditasi (*bhāvanā*): Meditasi dapat dibagi menjadi dua kategori: *samatha* (meditasi konsentrasi) dan *vipassanā* (meditasi pandangan terang). Meditasi *samatha* bertujuan untuk mengembangkan ketenangan dan konsentrasi, sementara meditasi *vipassanā* melibatkan pengembangan kebijaksanaan dengan merenungkan sifat fenomena yang tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa diri.
4. Penghormatan (*apacāyana*): Menunjukkan rasa hormat kepada Triratna (Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*), orang tua, guru, pembimbing spiritual, dan

orang yang lebih tua (sesepuh). Hal ini tidak hanya mencakup perilaku dan tata krama yang pantas tetapi juga dengan menumbuhkan sikap patuh. Kita akan membahas hal ini lebih lanjut di Bab 28.

5. Pelayanan (*veyyāvacca*): Menyumbangkan waktu dan tenaga untuk membantu kegiatan anggota *Saṅgha*, seperti membersihkan, merawat bangunan, bekerja di dapur, menyusun buku-buku *Dhamma*, dan mendukung retreat meditasi. Bentuk pelayanan juga dapat diperluas dengan menjadi sukarelawan di organisasi kesejahteraan lainnya, seperti rumah sakit atau panti jompo.
6. Mempersembahkan jasa-jasa kebajikan (*pattidāna*): Setelah melakukan perbuatan-perbuatan baik, persembahkanlah jasa-jasa kebajikan tersebut kepada orang-orang yang telah meninggal, hantu-hantu kelaparan, dan semua makhluk hidup. Mempersembahkan jasa kebajikan dapat meningkatkan jasa kebajikan seseorang, seperti halnya menyalakan lilin di ruangan yang gelap dan kemudian menggunakan lilin tersebut untuk menyalakan lilin orang lain. Cahaya lilin Anda tidak berkurang, melainkan menerangi ruangan melalui gabungan cahaya dari semua lilin. Oleh karena itu, mendedikasikan kebajikan akan meningkatkan kebajikan seseorang.
7. Bersukacita atas jasa kebajikan (*pattānumodana*): Bersukacita dan mengungkapkan kekaguman atas perbuatan baik yang dilakukan oleh orang lain. Ini

adalah perbuatan kebajikan yang paling mudah untuk dilakukan.

8. Mendengarkan *Dhamma* (*dhammasavana*): Untuk lebih jelasnya, silakan lihat Bab 26, “Mendengarkan *Dhamma* pada waktu yang tepat.”
9. Menyebarkan *Dhamma* (*dhammadesanā*): Menyebarkan *Dhamma* adalah tanggung jawab komunitas *Saṅgha*, karena hal ini membantu menjaga kelestarian ajaran Buddha. Umat awam dapat berkontribusi dalam peredaran dan penyebaran *Dhamma* melalui kegiatan-kegiatan seperti membantu mencetak, membagikan buku atau dokumen, serta mendukung kegiatan penyebarannya.
10. Pandangan benar (*ditṭhijjukamma*): Ada dua jenis pandangan benar. Pandangan benar duniawi (*lokiya sammāditṭhi*) dan pandangan benar adiduniawi (*lokuttara sammāditṭhi*). Pandangan benar duniawi berkaitan dengan pemahaman yang benar tentang hukum *kamma*, yaitu keberhasilan moral dari setiap perbuatan. Nama harfiahnya adalah “pandangan benar tentang kepemilikan perbuatan” (*kammassakatā sammāditṭhi*). Ketika seseorang memahami perbuatan yang tidak bajik, akar dari yang tidak bajik, perbuatan yang bajik, dan akar dari yang bajik, maka dengan demikian ia adalah orang yang memiliki pandangan benar (MN 9). Di MN 117, ditambahkan daftar pandangan benar duniawi: **“Ada pemberian, ada persembahan, ada pengorbanan. Ada buah dan hasil dari perbuatan baik maupun buruk. Ada**

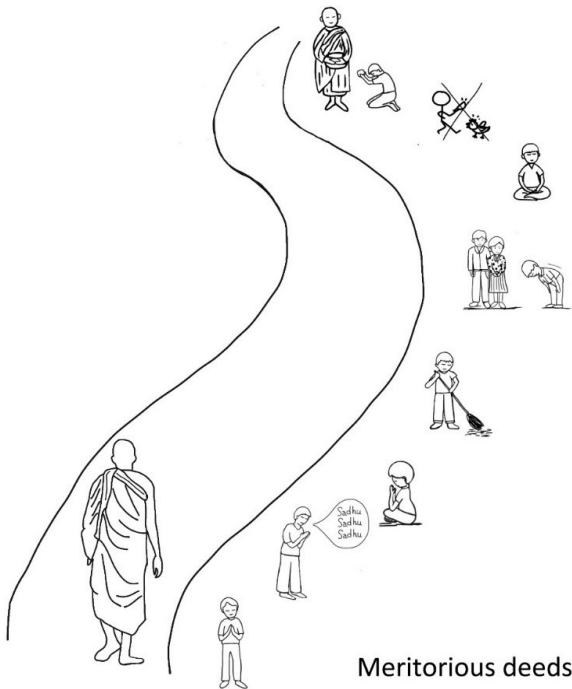
dunia ini dan dunia berikutnya. Ada ibu dan ayah. Ada makhluk-makhluk yang terlahir kembali secara spontan; ada para petapa dan brahmana yang menjalani praktik dengan benar dan berlatih dengan benar, yang setelah merealisasi langsung menyatakan tentang dunia ini dan dunia berikutnya.”

Pandangan benar adiduniawi adalah pandangan yang mulia, bebas dari noda batin, melampaui duniawi, dan menembus Empat Kebenaran Mulia secara langsung. Pandangan benar adalah cikal bakal dan pendahulu dari semua kualitas yang bermanfaat. Bayangkanlah seseorang yang memiliki pandangan benar, dengan pikiran, ucapan, perbuatan, mata pencaharian, usaha, perhatian penuh, konsentrasi, pengetahuan, dan kebebasan yang sejalan dengannya. Apa pun perbuatan jasmani, ucapan, atau pikiran yang mereka lakukan sesuai dengan pandangan benar, niat, tujuan, harapan, dan pilihan mereka semua mengarah kepada hal yang disukai, diinginkan, disetujui, bermanfaat, dan menyenangkan. Mengapa demikian? Karena pandangan mereka baik (AN10:104). Dengan mengandalkan jalan yang benar akan membawa kepada kesuksesan, bukan kegagalan.

Dengan mempraktikkan sepuluh perbuatan bajik ini, seseorang sedang menempuh jalan yang benar, yang merupakan berkah utama.

Buddha mengajarkan: **“Berlindunglah pada dirimu sendiri, bukan pada yang lain.”** Hanya ketika kita memiliki tekad yang kuat untuk mengikuti jalan yang benar, barulah kita dapat menaklukkan kejahatan serta benar-benar berbuat baik melalui ucapan, tindakan,

dan pikiran. Dengan mengikuti petunjuk Buddha, kita akan memperoleh banyak berkah dalam kehidupan ini dan kebijaksanaan kita akan meningkat. Sementara itu, *kamma* baik kita juga mendukung kemajuan kita di dalam Jalan, kehidupan demi kehidupan, sampai kita mencapai tujuan akhir—*Nibbāna*, di mana semua kotoran batin berakhir.



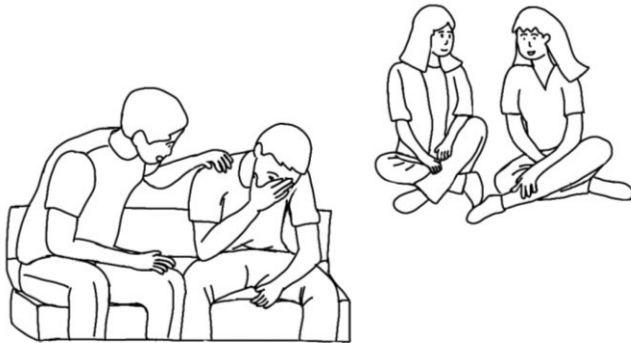
Refleksi dan Diskusi:

1. Bagaimana seseorang dapat mengikuti jalan yang benar?



16. Bantuan kepada kerabat (*Ñātakānañ-ca saṅgaha*)

Kerabat adalah mereka yang menjadi bagian dari keluarga kita dan yang dekat dengan kita. Kita harus saling mendukung satu sama lain. Hidup memiliki pasang surut. Ketika kemalangan menimpa mereka yang memiliki hubungan dekat dengan kita, ketika mereka mengalami kerugian finansial, atau ketika mereka sedang bersedih, kita harus memberikan bantuan apa pun sesuai dengan kemampuan kita—bisa dalam bentuk uang, makanan, atau akomodasi. Kita juga dapat memberikan penghiburan spiritual yang tepat pada waktu yang sesuai untuk meringankan penderitaan fisik maupun mental mereka.



Menurut *Sigālovāda Sutta* (DN 31), kita harus memberikan lima jenis pelayanan dan bantuan kepada teman dan kerabat kita:

1. Memberi dengan murah hati
2. Menggunakan ucapan yang sopan dan menyenangkan
3. Menyediakan berbagai jenis bantuan
4. Menjunjung tinggi janji dan komitmen kita
5. Memperlakukan mereka tanpa memihak (mirip dengan cara kita memperlakukan diri kita sendiri)

Ketika Anda memperlakukan teman dan kerabat seperti yang disebutkan di atas, mereka akan membalasnya dengan lima cara:

1. Melindungi Anda kapan pun Anda membutuhkannya
2. Menjaga harta benda Anda ketika Anda berada dalam keadaan rentan
3. Memberikan tempat berlindung yang aman saat Anda berada dalam bahaya
4. Tidak meninggalkan Anda saat Anda dalam masalah
5. Membantu dan menghormati keturunan Anda

Buddha juga pernah menghadapi situasi yang melibatkan sanak saudara-Nya yang sebelumnya telah melakukan perbuatan-perbuatan tidak bajik. Suatu ketika, Buddha mengetahui bahwa suku Sakya berada di ambang peperangan dengan suku Koliya karena penghinaan dan pelecehan yang dialami oleh raja Koliya saat kunjungan dan penyambutannya di ibukota Sakya, Kapilavatthu. Suku Koliya berencana melakukan pembantaian massal untuk memusnakan suku Sakya. Walaupun Buddha tidak dapat mengubah akibat akhir dari *kamma*, namun Beliau tetap berusaha tiga kali untuk mencegahnya, dengan menghadang pasukan Koliya di sepanjang jalan

dan berupaya menjadi penengah dengan membujuk suku Koliya agar menahan diri untuk tidak memulai peperangan.

Tindakan Buddha menunjukkan rasa terima kasih dan welas asih-Nya kepada para kerabat-Nya.

Pada saat pertama kali raja Koliya memimpin pasukannya untuk berperang melawan suku Sakya, ia melihat Buddha sedang bermeditasi di bawah pohon yang hampir mati. Raja Koliya turun dari keretanya dan menyapa Buddha, “Bhagavā, pepohonan di seberang gunung masih rimbun. Ini akan lebih teduh; Bhagavā seharusnya bermeditasi di sana. Bhagavā seharusnya tidak duduk di bawah pohon mati ini. Cabang-cabang pohon ini sudah kering dan tidak dapat menghalangi teriknya matahari yang menyengat— ini tidak baik.”

Buddha menjawab perkataan raja Koliya, **“Yang Mulia mengatakannya dengan benar. Akan tetapi, naungan dari kerabat lebih baik daripada naungan sebuah pohon. Kerabat, seperti halnya naungan pohon, dapat melindungi keturunan kita. Oleh karena itu, naungan dari kerabat lebih baik daripada naungan sebatang pohon.”**

Raja Koliya pun memahami makna dari pesan tersebut dan segera memerintahkan pasukannya untuk mundur.

Tak lama kemudian, ketika raja Koliya mengerahkan pasukannya untuk kedua kalinya, ia kembali bertemu dengan Buddha yang sedang duduk di bawah pohon. Raja Koliya kembali menarik pasukannya. Ketika raja mengirimkan pasukannya untuk ketiga kalinya dan kembali bertemu dengan Buddha, raja tidak punya pilihan

lain selain menarik pasukannya untuk ketiga kalinya. Akan tetapi, ketika raja tersebut berangkat dengan pasukannya untuk yang keempat kalinya, Buddha tahu bahwa akibat dari *kamma* tidak dapat dihindari, jadi Beliau tidak lagi campur tangan, dan suku Koliya membantai suku Sakya. Ini adalah *vipāka*, pematangan *kamma*—sesuatu yang bahkan Buddha pun tidak dapat mengubah akibatnya.

Dunia tidak membutuhkan kita untuk memberikan dukungan materi kepada mereka yang berkecukupan, baik itu kerabat maupun teman kita. Akan tetapi, kita dapat membantu mereka yang benar-benar membutuhkan—baik secara material maupun spiritual. Ketika kita melakukan hal ini tanpa mengharapkan hasil atau imbalan, pikiran kita akan dipenuhi sukacita, yang merupakan berkah yang tidak dapat dibeli dengan uang sebanyak apa pun.

Refleksi dan Diskusi:

1. Umat Buddha harus memiliki welas asih dan bijaksana; bagaimana Anda dapat mendukung kerabat Anda jika mereka sedang membutuhkan?
2. Apa pendapat Anda tentang usaha Buddha membantu suku Sakya dengan menghalangi Raja Koliya dan pasukannya?

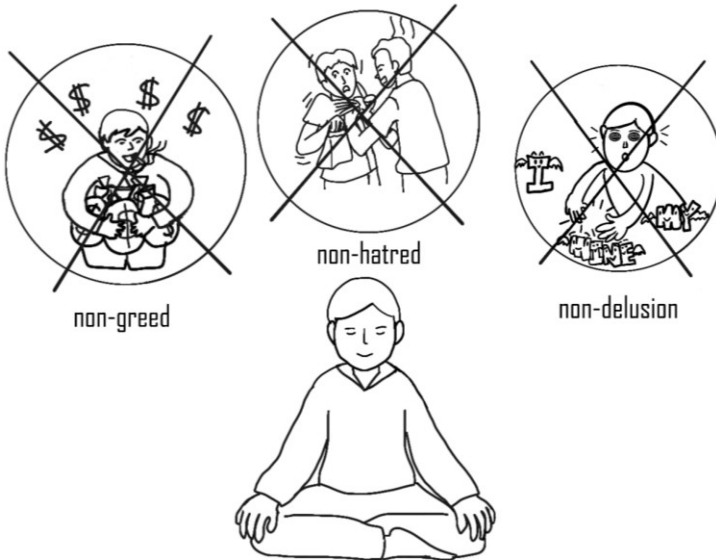
17. Perbuatan-perbuatan yang tidak bercela (*Anavajjāni kammāni*)

Berkah ini berkaitan dengan perilaku yang benar, yaitu menjalankan moralitas dalam pikiran, ucapan, dan tindakan tubuh kita. Hal ini menuntut kita untuk terlebih dahulu memahami apa yang dimaksud dengan perilaku etis. Melalui mendengarkan *Dhamma*, kita belajar untuk membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik. Namun, sebagai makhluk biasa, kita cenderung berbuat kesalahan. Oleh karena itu, mengembangkan perhatian penuh untuk melindungi batin kita menjadi sangat penting. Apa pun yang kita lakukan, kita harus berusaha mempertahankan perhatian penuh, mengetahui dengan jelas niat dan pikiran kita.

Sebagai contoh, ketika keserakahan muncul, kita memanggil perhatian penuh dan mengenalinya sebagai keadaan batin yang tidak baik. Kemudian, kita merenungkan bahwa keserakahan adalah sifat tidak baik dan mengarahkan batin kita pada lenyapnya keserakahan. Jika keserakahan lenyap melalui perenungan ini, kita akan menahan diri dari tindakan-tindakan tidak baik dan berperilaku benar. Dengan usaha, perhatian penuh, dan kebijaksanaan, bahkan jika kondisi-kondisi mental yang tidak baik belum sepenuhnya lenyap, kekuatannya akan berkurang.

Pendekatan yang sama berlaku dalam menghadapi kemunculan kebencian, permusuhan, iri hati, dan kotoran batin lainnya. Dengan perhatian penuh yang menjaga batin kita, kita akan terlindungi dan menahan diri dari *kamma* yang tidak baik seperti memfitnah, menghina orang

lain, membunuh, mencuri, berjudi, memperdagangkan narkoba, dan perilaku seksual yang tidak pantas. Perilaku tidak bercela seperti itu dipuji oleh para bijaksana, tidak menimbulkan aib bagi diri sendiri maupun keluarga, tidak menimbulkan penderitaan akibat perasaan bersalah, dan tidak melanggar hukum duniawi. Perilaku ini membawa sukacita batin, kedamaian, dan bebas dari penyesalan, mempererat hubungan antar manusia, dan menjadikan setiap hari sebagai hari yang baik.



Untuk memperbaiki perilaku kita, sangat penting untuk meluangkan waktu berlatih meditasi. Karakter Mandarin untuk kata “sibuk” (忙), bila diuraikan, berarti “kematian batin” (心亡). Dengan demikian, seseorang yang sibuk tenggelam dalam urusan duniawi yang indriawi dan tidak memiliki waktu untuk pengembangan batin dapat dianggap memiliki batin yang mati.

Dengan berbekal perbuatan baik, kita dapat bertemu dengan guru-guru yang bajik, melatih ajaran Buddha, dan pada akhirnya mengalami kebahagiaan mencapai *Nibbāna*, membebaskan diri kita dari penderitaan *samsāra*, yang meliputi kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian. Oleh karena itu, berperilaku benar adalah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Apa yang dianggap sebagai “perilaku yang benar”?
2. Tindakan apa yang dianggap “salah” atau “tidak tepat”?

*Āratī viratī pāpā,
majjapānā ca saññamo;
Appamādo ca dhammesu,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

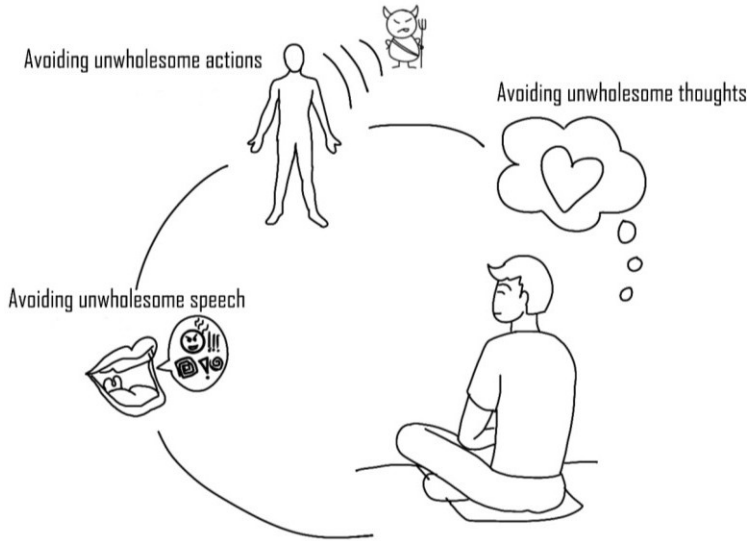
**Menghindari dan menahan diri dari
kejahatan,
menahan diri dari minuman keras,
kewaspadaan dalam kualitas-kualitas
batin:
Itulah berkah utama.**



18-19. Menghindari dan menahan diri dari kejahatan (*Āratī viratī pāpā*)

Pāpā berarti perbuatan jahat sedangkan *āratī viratī* merujuk kepada pengeangan dari perbuatan jahat melalui tubuh, ucapan dan pikiran. *Āratī* dan *viratī* merupakan dua jenis berkah yang memiliki arti yang mirip karena keduanya mencakup usaha untuk melepaskan diri dari perbuatan tidak baik, namun makna keduanya tidak sepenuhnya sama. *Āratī* adalah menghindari pikiran-pikiran yang tidak baik—tidak bersukacita dalam pikiran-pikiran tercela dan menjauhi pikiran-pikiran yang tidak baik dengan tujuan memutusnya. *Viratī* adalah menghindari ucapan dan perbuatan jasmani yang tidak baik, termasuk membunuh, mencuri, perbuatan asusila, empat jenis ucapan tidak baik, serta mata pencaharian yang tidak bermoral.

Ketika kita menyadari penderitaan dan bahaya dari perbuatan tidak baik, batin tidak akan condong ke arah pikiran jahat dan tidak akan larut dalam keadaan batin yang tercela, dan dengan demikian kita akan menghindari pikiran tidak baik. Ketika batin menghindari (*āratī*) pikiran-pikiran tidak baik, maka secara otomatis kita akan menahan diri (*viratī*) dari perbuatan dan ucapan yang tidak baik, karena batinlah yang mengendalikan tubuh dan ucapan.



Buddha menyebutkan dalam *Dhammapada*, syair 1:

“Batin adalah pelopor segala keadaan.

Batin adalah yang utama;

segalanya dibentuk oleh batin.

Jika seseorang berbicara atau bertindak dengan batin yang jahat, maka penderitaan akan mengikutinya, bagaikan roda mengikuti jejak kaki lembu penarik.”

Dhammapada syair 2:

“Batin adalah pelopor segala keadaan.

Batin adalah yang utama;

segalanya dibentuk oleh batin.

Jika seseorang berbicara atau bertindak dengan batin yang murni, karena itu, kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayangan yang tidak pernah meninggalkannya.”

Ketika kita melatih *āratī* dan *viratī*, kita harus menahan diri dari segala bentuk ketidakbajikan dalam tubuh, ucapan, dan pikiran, sehingga terhindar dari melakukan *kamma* buruk. Dengan demikian, itulah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Bagaimana Anda menghindari tindakan jahat?

Silakan bagikan pengalaman Anda.



20. Menahan diri dari minuman keras

(Majjapānā ca saññamo)

Berkah ini juga merupakan sila terakhir dari lima sila (*pañcasīla*). Menghindari minuman memabukkan merupakan sebuah sila karena minuman memabukkan dapat memengaruhi batin menuju kekacauan—termasuk alkohol dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang.

Orang yang mabuk jelas tidak bisa berjalan lurus. ia akan terhuyung-huyung, bicaranya tidak jelas, dan mengoceh seperti orang gila. Selain itu, pikiran orang mabuk menjadi kacau, sikapnya mudah marah, dan cenderung mengucapkan kata-kata yang memfitnah dan menghina dalam situasi terburuk, bahkan mungkin terlibat perkelahian hingga menyebabkan pembunuhan. Setelah sadar kembali, pelaku biasanya sudah berada di penjara, sangat menyesal kehilangan kebajikannya. Seperti yang dikutip dalam novel *The Great Gatsby* karya F. Scott Fitzgerald, “Pertama-tama Anda meminum minuman itu, lalu minuman itu meminum dirinya sendiri, selanjutnya minuman itu yang meminum Anda.”

Orang yang mabuk juga dapat melakukan tindakan yang kurang ajar. Mereka mungkin melecehkan lawan jenis dan, dalam kasus terburuk, melakukan pelecehan seksual yang melanggar hukum, merusak kebahagiaan orang lain, dan menodai reputasi mereka sendiri. Minum minuman keras atau menggunakan narkoba tidak sepadan dengan masalah yang ditimbulkannya—tidak hanya merugikan kesehatan kita, tetapi juga merepotkan anggota keluarga yang harus merawat orang mabuk, terutama bila orang tersebut sampai kecanduan.



Baik alkohol maupun narkoba bisa sangat membuat ketagihan. Si pengguna mungkin berpikir bahwa mereka hanya bersenang-senang atau menikmati waktu bersama teman-temannya, tetapi tiba-tiba mendapati dirinya bergantung pada zat tersebut untuk merasa senang—atau bahkan untuk sekadar merasa normal dan mampu menghadapi kehidupan sehari-hari. Kecanduan dapat merusak kehidupan seseorang ketika mereka terjerumus ke dalam perilaku yang tidak baik, dan dapat merusak kehidupan orang-orang terdekat mereka yang harus menanggung akibatnya yang berusaha—sering kali gagal—untuk menolong orang yang kecanduan tersebut.

Saat ini di industri hiburan, ada banyak pecandu narkoba. Gaya hidup mewah dan glamor mungkin terlihat mewah, namun sebenarnya banyak selebriti yang merasa cemas dan kesepian dalam kesehariannya. Banyak yang harus bergantung pada minuman keras dan obat penenang untuk membantu mereka tidur.

Kombinasi berbahaya antara alkohol dan obat penenang dapat mematikan—di antara mereka yang dilaporkan meninggal dengan cara ini adalah Michael Jackson dan

Whitney Houston. Anak-anak muda bisa saja lengah—tidak menyadari bahwa mengonsumsi alkohol secara berlebihan, terutama jika dicampur dengan obat-obatan, berpotensi menyebabkan kematian mendadak. Amy Winehouse yang sangat kreatif dan cerdas adalah seorang penyanyi dan penulis lagu Inggris yang berbakat. Ia juga dilaporkan berjuang melawan penyalahgunaan zat dan kecanduan narkoba hingga akhirnya meninggal karena overdosis alkohol pada usia 27 tahun.

Karena alkohol legal dan diterima di sebagian besar masyarakat, bahayanya justru bisa menjadi lebih besar karena orang mengira alkohol lebih aman daripada narkoba. Alkohol tersedia secara luas dan dianggap sebagai cara yang wajar untuk bersantai. Iklan alkohol berlimpah di film, televisi, dan media lainnya. Faktanya, hal ini sangat umum sehingga banyak orang yang tidak menyadari bahwa itu sebenarnya adalah narkoba.

Zhang Fei, seorang tokoh sejarah Tiongkok dari era Tiga Kerajaan (Samkok), adalah seorang jenderal besar yang sangat berani dan lihai dalam strategi perang. Sayangnya, ia memiliki kebiasaan buruk minum-minum sepanjang malam hingga mabuk berat. Seorang perwira yang sakit hati karena telah dihukum oleh Zhang Fei melampiaskan dendamnya ketika Zhang Fei tertidur setelah kembali mabuk. Dengan cara ini, seorang mayor jenderal yang gagah berani terbunuh dalam keadaan mabuk dan bukan di medan perang.

Alkohol dapat menyebabkan kematian secara perlahan maupun cepat. Alkoholisme kronis dapat menyebabkan keracunan alkohol, dan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat merusak hati. Seiring waktu, hal

ini dapat menyebabkan penyakit hati terkait alkohol. Sirosis merupakan tahap akhir dari penyakit hati yang berhubungan dengan alkohol, biasanya terjadi setelah bertahun-tahun minum alkohol dalam jumlah besar. Di seluruh dunia, sirosis merenggut sekitar dua juta nyawa setiap tahunnya. Mengemudi dalam keadaan mabuk juga berakibat fatal, bukan hanya bagi peminumnya. Kerugian yang ditimbulkan akibat kecelakaan karena mengemudi dalam keadaan mabuk tidak dapat dihitungkan.

Al-Quran, kitab suci umat Islam, menetapkan Hukum Islam (Syariah) yang melarang semua umat Islam mengonsumsi alkohol karena dapat membahayakan kesehatan, dapat menyebabkan kecanduan, dan merusak tatanan masyarakat. Sebagai umat Buddha, kita juga perlu menjalankan sila ini dengan bijaksana, agar mendapatkan berkah utama.

Ada yang berpendapat bahwa minum dapat membuat makanan terasa lebih lezat, atau bahwa minuman keras dapat meringankan kesedihan kita. Ada pula yang berpendapat bahwa alkohol atau obat-obatan tertentu dapat menurunkan rasa sungkan sehingga membuat kita lebih ekspresif dan rileks. Namun, ketika kita menahan diri dari minuman keras dan obat-obatan, kita memberi diri kita kesempatan untuk mengalami kehidupan melalui cara pandang yang berbeda—yang sama sekali tidak dikaburkan oleh perspektif dalam keadaan kecanduan. Pikiran kita dapat menjadi jernih, tidak hanya untuk menghindari perbuatan yang tidak bajik, tetapi juga untuk berfokus melakukan *kamma* baik dan menapaki jalan menuju pembebasan.

Seseorang yang telah menjadi peminum atau pecandu

narkoba seumur hidup mungkin akan menderita penyakit mental di kehidupan berikutnya. Oleh karena itu, menahan diri minum minuman keras atau menggunakan narkoba adalah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Mengapa Buddha menekankan untuk menahan diri dari minum minuman keras maupun menggunakan narkoba?
2. Mohon jelaskan dampak dari penyalahgunaan minuman keras atau narkoba.



21. Kewaspadaan dalam kualitas-kualitas batin (*Appamādo ca dhammesu*)

Appamāda berarti tekun, penuh perhatian dan tidak lalai. *Appamādo ca dhammesu* mencerminkan keteguhan dalam mempraktikkan *Dhamma*, penuh perhatian, memahami dengan jelas, bersemangat, dan teguh.

Sebelum Buddha memasuki *Mahāparinibbāṇa*, Beliau menekankan, dalam pesan terakhir yang menggema, bahwa kita harus berjuang dengan sungguh-sungguh:

“Wahai, para bhikkhu. Segala yang berkondisi pasti akan lenyap. Berusahalah dengan penuh ketekunan.”

Kita selalu sibuk mencari nafkah, bekerja keras tanpa henti, mengumpulkan kekayaan yang tak ada habisnya. Kita mengikuti arus norma duniawi—menikah dan membesarkan keluarga kita, dengan harapan kita dapat mengandalkan anak-anak kita di masa tua. Kita lupa bahwa kita tidak bisa menganggap siapa pun dan apa pun adalah pasti, baik masa muda, kesehatan, maupun kehidupan kita. Semua fenomena selalu berubah; manusia menua dan berubah seiring berjalannya waktu. Kotoran-kotoran batin duniawi di dalam batin kita—seperti ketakutan, pelekatan, kerentanan, kegelisahan, dan kejengkelan—meningkat dari hari ke hari. Usia tua, penyakit, dan kematian semakin mendekat—apa yang bisa menjadi tempat perlindungan kita?

Jika kita menyadari poin penting ini dan ingat untuk merenungkan **kebenaran** tertinggi—bahwa semua **kondisi pada akhirnya akan lenyap**—maka kita tidak akan membiarkan diri kita menyia-nyiakan waktu yang

berharga untuk mengejar kesenangan materi. Sebaliknya, kita akan berusaha dengan tekun dalam pengembangan spiritual, teguh dalam mempraktikkan *Dhamma*, dan berusaha tanpa henti dalam mengembangkan perhatian benar, konsentrasi benar, dan kebijaksanaan.



Pertama-tama kita memerlukan usaha untuk mengembangkan perhatian penuh benar (*sammā-satī*)⁹, kemudian kita memupuk konsentrasi benar (*sammā-samādhī*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Buddha mengajarkan kita pembentukan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna*) melalui perhatian penuh terhadap tubuh, perasaan, batin, dan *dhamma-dhamma*. Begitu perhatian penuh telah terbentuk dengan baik, kebijaksanaan

9 Lihat buku dari sayalaysusila.net dengan judul *Mindfulness, Wise Attention, and Wisdom Training*.

berkembang, menembus ke dalam proses kemunculan dan lenyapnya segala sesuatu, serta memahami kondisi-kondisi yang menyebabkan kemunculan dan lenyapnya.

Menurut kitab-kitab Penjelas Makna, perhatian penuh atau *sati* memiliki karakteristik mengenali objek secara langsung. Jadi *sati* menyadari sensasi tubuh, perasaan-perasaan yang berbeda apakah itu menyenangkan atau menyakitkan, serta berbagai keadaan mental yang baik atau tidak baik. Katakanlah ketika kebencian muncul, kita membutuhkan usaha dengan penuh perhatian mengenali munculnya kebencian. Di sini, *sati* menghadapi kebencian secara langsung dan tidak memihak tanpa menanggapi. Tanpa bereaksi terhadap kebencian, batin akan terlindungi. Mengamati kebencian dengan penuh perhatian dapat mengurangi dampak kebencian dan selanjutnya menghentikan kebencian. Ketika perhatian penuh menjadi lebih tajam, kebijaksanaan berkembang, perubahan, kemunculan, dan lenyapnya fenomena secara terus-menerus akan muncul dengan sendirinya.

Melalui usaha, perhatian penuh, konsentrasi, dan perenungan yang tekun, lambat laun kita akan dapat membebaskan diri dari belenggu penderitaan.

Agar dapat berjuang sesuai dengan *Dhamma*, kita perlu mematuhi beberapa praktik berikut ini:

1. Mengingat kembali kebajikan Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha* setiap hari untuk meningkatkan keyakinan kepada mereka.
2. Membiasakan diri mendengarkan ceramah *Dhamma* setiap hari. Dengan melakukan hal ini akan membuat

kita menjadi bijaksana dan mengetahui cara berlatih. Mendengarkan ceramah *Dhamma* juga akan memotivasi kita untuk berusaha dan berjuang.

3. Renungkan ketidakkekalan setiap hari. Kita dapat merenungkan ketidakpastian hidup—bahwa hanya kematianlah yang pasti. Tak lama lagi, tubuh ini akan hancur, ditinggalkan di tanah, dan membusuk, kehilangan kesadaran bagaikan sebatang kayu. Kita juga dapat memperkuat perenungan ketidakkekalan dengan mengingat teman dan keluarga kita. Semua orang akan meninggal—pikirkanlah kerabat dan teman-teman yang telah meninggal dunia. Mereka yang masih hidup pun pasti akan meninggal, dan yang paling penting, kita juga akan mati suatu hari nanti, dan kita tidak perlu ragu-ragu akan hal itu. Perenungan tentang ketidakkekalan dan kematian dapat memicu usaha kita untuk berusaha dengan tekun, berlatih sesuai dengan *Dhamma*.
4. Kembangkan batin melalui meditasi harian. Meditasi dapat menumbuhkan konsentrasi mendalam, membuat batin damai serta menghadirkan ketenangan dan kegembiraan. Konsentrasi benar menumbuhkan kebijaksanaan. Kebijaksanaan memberdayakan batin untuk melihat secara langsung bahwa **“Segala kondisi pada akhirnya akan lenyap”**; inilah realisasi kita yang sebenarnya.
5. Cobalah untuk lebih penuh perhatian dalam kehidupan kita sehari-hari, terutama saat kemunculan kondisi-kondisi mental yang tidak baik. Terapkan perhatian penuh dan renungkan lenyapnya ketika kondisi-kondisi mental yang tidak baik muncul.

6. Ketika kebijaksanaan berkembang, kebijaksanaan dapat menembus **“Semua kondisi pada akhirnya akan lenyap,”** maka menjadi mungkin untuk melepaskan pelekatan pada siapa pun dan apa pun, termasuk pelekatan pada batin dan tubuh kita. Bebas dari pelekatan dan nafsu keinginan, batin menjadi terbebaskan—inilah tujuan akhir bagi semua praktisi

Refleksi dan Diskusi:

1. Perilaku seperti apa yang dapat digolongkan sebagai berusaha dengan tekun dalam mempraktikkan *Dhamma*?
2. Mengapa manusia cenderung terhadap pemuasan kesenangan indriawi?
3. Bagaimana kita dapat mengatasi kecenderungan batin terhadap pemuasan kesenangan diri?

*Gāravo ca nivāto ca,
santuṭṭhi ca kataññutā;
Kālena dhammassavanam,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

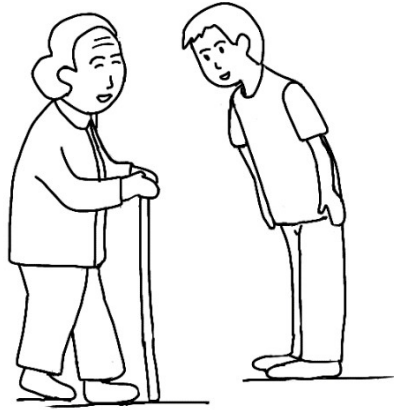
**Rasa hormat dan kerendahan hati,
kepuasan dan rasa syukur;
mendengarkan *Dhamma*
pada waktu yang tepat.
Itulah berkah utama.**



22. Rasa hormat (*Gāraṇa*)

Umat Buddha harus menghormati Buddha, *Dhamma*, *Saṅgha*, orang tua, guru, teman yang bijaksana (*kalyāṇamitta*), dan orang yang lebih tua (sesepuh)—ini adalah berkah utama. Rāhula adalah putra tunggal Buddha; ia adalah pangeran. Sebagai pangeran dan putra tunggal Buddha, Rāhula memiliki status yang terhormat. Jika ia tidak meninggalkan keduniawian, ia akan menjadi raja berikutnya. Namun, ia tidak menjadi sombong, melainkan orang yang sangat hormat dan sopan. Pada masa Buddha, Rāhula terkenal dengan sikapnya yang penuh hormat.

Suatu ketika, ada seorang *bhikkhu* yang mencoba menguji kesabaran Rāhula. *Bhikkhu* itu menyapu sampah di luar sebuah *kuṭī* (gubuk meditasi kecil). *Bhikkhu* tersebut kemudian menunjuk Rāhula dan bertanya, “Rāhula, mengapa kamu membuang sampah di sini?” Jika kita dituduh dan diperlakukan tidak adil, seketika itu juga kita akan menyangkalnya dengan berkata, “Bukan saya, jangan sembarangan menuduh orang lain.” Namun, Rāhula hanyalah seorang *sāmaṇera*, dan ia tidak ingin membantah *bhikkhu* tersebut. Dalam pikiran Rāhula, *bhikkhu* tersebut adalah orang yang lebih tua dan harus dihormati. Oleh karena itu, Rāhula dengan patuh membersihkan sampah itu—inilah yang disebut rasa hormat.



Ketika kita berada bersama para sesepuh, anggota *Saṅgha*, dan para guru, kita harus dengan hormat menerima nasihat serta teguran atau masukan mereka atas kesalahan kita. Tidak ada alasan untuk mempertahankan citra diri kita, dengan keliru mengira bahwa teguran tersebut dimaksudkan untuk mempermalukan kita. Demikian juga, kita harus menghindari berdebat dengan mereka demi melindungi ego kita yang rapuh. Jika kita dapat meneladani sikap hormat Rāhula, hal ini akan menjadi berkah utama bagi kita.

Semua guru menyukai siswa yang penuh hormat, dan para guru akan lebih bersedia menurunkan pengetahuan kepada siswa yang penuh hormat. Menurut hukum *kamma*, jika kita bersikap hormat, kita akan terlahir kembali di keluarga yang terhormat. Singkatnya, bersikap hormat adalah berkah utama.

Beberapa tahun yang lalu, Sayalay Susilā merawat gurunya yang sakit selama tiga atau empat bulan. Karena terlalu dekat dengan sang guru membuatnya kehilangan rasa hormat. Suatu hari, karena lalai, Sayalay memberikan obat kepada gurunya hanya dengan menggunakan satu

tangan, bukan dengan kedua tangan. Ini jelas merupakan perilaku yang tidak sopan. Gurunya menolak menerima obat tersebut dan mengingatkannya, “Ini bukan sikap hormat kepada guru.” Sayalay merasa sangat malu dengan perilakunya dan segera berlutut, lalu memberikan obat dengan kedua tangannya, sekaligus meminta maaf. Setelah kejadian ini, Sayalay selalu mengingatkan dirinya untuk senantiasa menghormati guru dan orang yang lebih tua.

Para perumah tangga yang sedang belajar *Dhamma* akan memiliki banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan anggota *Saṅgha*, guru, dan para sesepuh. Kita harus memastikan bahwa pikiran dan tindakan kita selalu penuh hormat, namun pada saat yang sama, kita tidak boleh memenuhi permintaan yang tidak masuk akal—misalnya, jika permintaan tersebut didasari oleh kepentingan pribadi dan keserakahan. Sebaliknya, kita harus menggunakan kebijaksanaan dan pertimbangan bijak untuk menghindari atau menolak permintaan seperti itu. Sebagai contoh, seorang *bhikkhu* harus menjaga jarak dengan murid awam perempuan dan tidak boleh melakukan kontak fisik dengan mereka. Jika Anda melihat seorang *bhikkhu* dengan sengaja mendekati Anda dengan cara seperti ini, Anda tidak boleh menuruti permintaannya. Sebaliknya, Anda harus menolak permintaan tersebut dan melaporkan tindakan yang tidak pantas tersebut agar perilaku demikian dapat segera dihentikan sejak awal. Banyak wanita diduga menjadi korban pelecehan seksual karena kepatuhan mereka tanpa pertimbangan yang tepat terhadap permintaan beberapa anggota *Saṅgha*.

Selain itu, kita perlu mendengarkan ceramah *Dhamma* dengan penuh hormat. Sebelum mulai berkhotbah, Buddha selalu memberikan pengingat, **“Para *bhikkhu*, dengarkanlah dengan penuh perhatian, Aku akan berbicara.”** Buddha menekankan pentingnya mendengarkan dengan penuh perhatian agar kita benar-benar menyimak dengan penuh hormat. Dengan sikap hormat, batin menjadi lebih lentur dan mudah menerima. Pada masa kehidupan Buddha, banyak siswa yang dengan kecerdasan tajam yang mendengarkan ceramah *Dhamma* dengan penuh rasa hormat, merenungkan fenomena sesuai *Dhamma*, dan seketika mencapai Buah pencerahan. Namun, pada masa sekarang, banyak orang lebih suka hiburan, dan sebagian *bhikkhu* juga berusaha menghibur para pendengarnya alih-alih menyampaikan inti ajaran Buddha.

Saat ini, kita sudah terlalu jauh dari zaman Buddha, sehingga sangat jarang menemukan umat dengan kecerdasan tajam yang dapat langsung menembus *Dhamma* seketika saat mendengarkan *Dhamma*. Selain karena kurangnya sikap hormat, kebanyakan pikiran kita pun tercerai-berai tidak fokus, kita sibuk melakukan banyak hal, atau kita lebih suka mendengarkan ceramah yang bersifat menghibur. Kita hanya tertawa lalu segera melupakannya! Ceramah *Dhamma* hanya masuk telinga kiri dan keluar dari telinga kanan. Sebaliknya, bila kita mendengarkan ceramah *Dhamma* dengan penuh perhatian, kita dapat merasakan sukacita dalam *Dhamma* sehingga batin kita dipenuhi sukacita dan sukacita itu meliputi seluruh tubuh. Dengan sukacita, kebahagiaan muncul, dengan kebahagiaan, terbentuk konsentrasi. Dengan konsentrasi, *Dhamma* akan terwujud dengan

sendirinya. Oleh karena itu, menumbuhkan sikap hormat sangatlah penting.

Refleksi dan Diskusi:

1. Bagaimana kita menunjukkan rasa hormat kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*, serta kepada teman-teman kita yang bijaksana (*kalyāṇa-mittā*)?
2. Bersikap hormat dapat membawa berkah seperti apa?



23. Kerendahan hati (*Nivāta*)

Kerendahan hati merupakan faktor penting dalam proses belajar kita, karena orang rendah hati dapat menyerap ajaran dengan lebih baik. Orang yang sombong akan merasa dirinya lebih unggul, sehingga ia tidak akan belajar dengan baik dari orang lain. Hal ini seperti segelas air yang sudah penuh—tidak ada ruang untuk menuangkan lebih banyak air tanpa meluap. Tidak ada guru yang mau memberikan pengetahuan *Dhamma* kepada siswa yang sombong.

Kerendahan hati berarti tidak sombong dengan status sosial, penampilan yang elegan, gelar akademik, pengaruh politik, pengetahuan, atau pencapaian meditasi. Ada beberapa orang terlahir dari keluarga terhormat atau kaya raya, namun tidak sombong meskipun berasal dari keluarga yang memiliki pengaruh politik yang besar. Selain itu, mereka juga tidak tinggi hati dengan penampilan yang rupawan maupun gelar akademik.

Kita tidak boleh berbangga diri karena status sosial, penampilan, gelar akademik, pengaruh politik, pengetahuan, atau pencapaian meditasi karena semua itu bersifat sementara. Kerupawanan akan menua; status sosial pun akan berubah. Ada orang yang terlahir dalam keluarga terhormat dan kaya raya, namun kemudian mengalami perubahan hingga jatuh miskin. Bahkan pencapaian penyerapan mental (*jhāna*) tidaklah konstan. Beberapa orang akan jatuh dari *jhāna* pertama dan tidak dapat mencapai *jhāna* kembali. Sebagai contoh, Devadatta pernah mencapai semua penyerapan materi halus (*rūpa jhāna*) dan penyerapan nonmateri (*arūpa*

jhāna) bahkan memiliki kesaktian (*abhiññā*). Karena keinginan jahat Devadatta untuk menggantikan Buddha, ia kehilangan semua *jhāna* dan kesaktiannya. Oleh karena itu, pengejaran pencapaian-pencapaian lahiriah tidaklah permanen, dan kita tidak boleh berbangga hati karenanya.



Cendekiawan kuno Laozi mengajarkan pandangan tentang keberadaan berkah dan kemalangan yang saling berdampingan dalam setiap peristiwa. Ketika kita menikmati berkah, kita lupa bahwa ketidaksempurnaan ada di tengah-tengah berkah tersebut. Oleh karena itu, kita tidak boleh terlena ketika ada berkah; kita harus tetap waspada akan ketidaksempurnaan yang bisa muncul kapan saja. Sebaliknya, jika orang lain sedang mengalami kesulitan dan jelas-jelas berada dalam posisi yang lebih rendah daripada kita, kita tidak boleh merendahkan mereka. Dalam sekejap mata, keberuntungan orang tersebut dapat berubah dan bahkan mungkin menyalip kita. Oleh karena itu, sebagai orang bijaksana, kita harus tetap netral terhadap pencapaian apa pun dan memahami bahwa semua fenomena adalah tidak kekal.

Hasil-hasil baik yang kita alami saat ini hanya bersifat sementara, dijaga oleh usaha dan tindakan-tindakan baik kita sebelumnya. Ketika *kamma* baik sebelumnya habis, hasil-hasil yang baik itu pun akan lenyap. Apabila kita terbiasa merenungkan ketidakkekalan dari semua kondisi, hal ini akan efektif untuk mencegah kita menjadi sombong.

Orang yang rendah hati tidak akan bertindak angkuh. Ia tidak akan menyombongkan diri dan membanggakan ilmunya, dan terutama ia tidak akan banyak bicara di depan guru-gurunya. Ia menghormati orang lain dan bersikap ramah, sehingga disenangi semua orang. Sebaliknya, setiap orang akan menjaga jarak dengan orang yang angkuh, sombong, serta congkak, bahkan dipandang rendah oleh guru-gurunya. Orang seperti ini tidak hanya merugikan dirinya sendiri tetapi juga kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman spiritual yang baik.

Menurut *Cūḷa-kammavibhaṅga Sutta* (*Penjelasan Singkat tentang Kamma*, MN 135), beberapa orang terlahir dalam kondisi kelahiran yang rendah. Apa sebabnya? Hal ini disebabkan karena sifat keras kepala dan kecongkakan.

Katakanlah seseorang itu keras kepala dan sombong. Ia tidak memberi penghormatan kepada mereka yang seharusnya diberi penghormatan, atau tidak berdiri untuk mereka yang seharusnya dihormati, atau tidak memberi tempat duduk kepada mereka yang seharusnya diberi tempat duduk, atau tidak memberi jalan kepada mereka yang seharusnya diberi jalan, atau tidak bersembah sujud kepada mereka yang seharusnya disembah, atau tidak menghormati mereka yang seharusnya dihormati, atau

tidak memuja mereka yang seharusnya dipuja, atau tidak memuliakan mereka yang seharusnya dimuliakan.

Orang seperti apa yang harus kita hormati, berdiri, kita beri tempat duduk, atau memberi jalan? Para *bhikkhu*, para sesepuh, dan guru-guru yang mulia. Orang yang keras kepala dan angkuh tidak mampu melakukan tindakan rendah hati dan terhormat yang disebutkan di atas.

Jadi, *Cūḷa-kammavibhaṅga Sutta* menyebutkan bahwa perilaku keras kepala dan angkuh seperti ini akan menyebabkan kelahiran kembali di salah satu dari empat alam yang menyedihkan. Apabila orang tersebut terlahir kembali di alam manusia, di mana pun lokasinya, ia akan terlahir kembali dalam keadaan rendah.

Di dalam *Saṅgha*, Yang Mulia Sāriputta memberikan teladan yang sangat baik dalam hal kerendahan hati. Yang Mulia Sāriputta adalah murid utama Buddha yang terunggul dalam kebijaksanaan. Selain Buddha, tidak ada satu pun murid yang memiliki tingkat kebijaksanaan yang setara dengan Yang Mulia Sāriputta. Beliau sangat terampil dalam membabarkan *Dhamma* sehingga beliau diberi gelar “Jenderal *Dhamma*” (*Dhammasenāpati*). Namun, beliau tidak sombong dengan pencapaiannya; sebaliknya, beliau selalu bersikap sangat rendah hati.

Ketika tiba waktunya melakukan *piṇḍapata*, beliau akan lebih dulu mengisi tempayan air dan membersihkan wihara, bahkan menjadi orang terakhir yang berangkat untuk *piṇḍapata*.

Pernah suatu kali, ketika beliau merapikan jubah luarnya, salah satu ujung jubahnya tidak lurus. Seorang *sāmaṇera* berusia tujuh tahun melihatnya dan menegur Yang Mulia

Sāriputta, dengan berkata, “Yang Mulia, jubah luar ini tidak pantas dan kurang layak dipakainya.” Seorang *bhikkhu* senior yang ditegur oleh seorang *sāmaṇera* berusia tujuh tahun, jika tidak sungguh-sungguh rendah hati, tentu akan merasa malu dan bahkan mungkin jengkel. Akan tetapi, Yang Mulia Sāriputta merasa senang dengan teguran *sāmaṇera* tersebut. Setelah Yang Mulia Sāriputta merapikan kembali jubahnya, beliau merangkapkan kedua telapak tangannya dan berkata kepada *sāmaṇera* itu, “Guru, sekarang saya memakai jubah saya dengan benar.”

Kita perlu belajar dari teladan Sāriputta untuk selalu bersikap rendah hati, mau menerima nasihat dari siapa pun. Jika batin kita penuh rasa hormat dan rendah hati, ibarat banyak sungai yang mengalir dan bermuara di samudra. Jika semua sungai mengalir menuju dan menciptakan lautan yang tak terbatas dan luas, kita pasti akan mencapai sesuatu. Oleh karena itu, menjadi rendah hati adalah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Menurut Anda, apa saja contoh perilaku orang yang rendah hati?
2. Apa saja manfaat dari kerendahan hati?



24. Kepuasan (*Santutṭhi*)

Kepuasan adalah merasa puas dengan apa yang dimiliki dan tidak mendambakan sesuatu yang tidak dimiliki. Sebagai contoh, jika kita hanya memiliki sebuah mobil kecil tetapi mendambakan mobil mewah yang dimiliki oleh atasan kita, maka hal ini bukanlah kepuasan. Ketika kita tidak puas, kita menginginkan kenikmatan materi yang tidak kita miliki, dan secara mental kita menderita. Orang yang tidak serakah akan merasakan cahaya kepuasan hati. Kepuasan membuat orang miskin menjadi kaya.



Beberapa orang mungkin berargumen bahwa manusia bisa maju karena tidak pernah merasa puas. Dorongan untuk terus maju berkembang menghasilkan terobosan teknologi dan kemajuan dalam masyarakat; bukankah hal itu membuat masyarakat menjadi makmur? Namun, setiap hal memiliki dua sisi. Misalnya, manusia yang tidak pernah merasa puas telah menyebabkan eksploitasi dan penggundulan hutan. Hilangnya pepohonan dan vegetasi telah meningkatkan gas rumah kaca di atmosfer dan menyebabkan perubahan iklim. Manusia harus membayar

harga yang mahal untuk hal ini.

Ketika buku ini ditulis pada musim panas 2022, gelombang panas melanda Eropa dan Amerika, menyebabkan banyak korban jiwa. Selama wabah pandemi COVID-19 yang mengamuk selama dua tahun sebelumnya, jutaan nyawa melayang. Bukankah kita seharusnya memperhatikan hal ini sebagai pesan dan peringatan dari alam atas apa yang telah dilakukan manusia terhadap lingkungan kita?

Karena tidak pernah merasa puas, manusia sibuk mengejar kenikmatan materi dengan mengorbankan ketenangan spiritual, yang menyebabkan kecemasan dan ketidakseimbangan dan ketidakharmonisan batin dan tubuh, yang memicu berbagai penyakit seperti serangan jantung, tekanan darah tinggi, depresi, dan banyak lagi.

Sesungguhnya, tidak merasa puas adalah ketamakan. Buddha berkata bahwa kepuasan adalah kekayaan terbesar. Jika manusia merasa puas dengan harta benda yang dimilikinya, maka kita akan menjadi makhluk terkaya di dunia. Ada seorang wanita mengeluhkan suaminya yang tidak mampu membelikannya rumah yang besar. Namun, ketika wanita ini melihat para tunawisma yang tidak memiliki uang maupun tempat tinggal, ia menyadari bahwa dirinya adalah orang yang sangat diberkahi.

Sebagian orang bekerja keras seumur hidup mereka hanya untuk mendapatkan tempat tinggal yang kecil. Ada yang membeli rumah, kemudian mobil, lalu berinvestasi asuransi, pendidikan anak-anak mereka, dan berbagai barang mewah lain untuk dipamerkan demi gengsi. Semua barang ini bagaikan jurang maut, yang ditebus dengan mengorbankan masa muda dan kesehatan kita.

Ketika kita memiliki banyak barang materi, pada akhirnya kita justru diperbudak oleh harta benda, dan kita menjadi korban dari nafsu keinginan indriawi (*kāmacchanda*). Jelas, ini adalah akibat dari tidak merasa puas.

Sangat mudah untuk mendapatkan barang-barang duniawi, tetapi sulit untuk melepaskannya. Oleh karena itu, kita harus menyadari manfaat dari hidup puas dan hidup sederhana, agar kita tidak terseret dalam hiruk pikuk kehidupan sehari-hari.

Dalam *Jātaka* 323, ada kisah tentang Bodhisatta, yang tinggal di negara Himalaya hanya memakan buah dan akar liar. Beliau kemudian diundang oleh raja untuk tinggal di taman kerajaannya. Raja mengunjungi Bodhisatta setiap hari dan memberinya makanan yang baik. Pada akhir musim hujan, Bodhisatta ingin sekali kembali ke negeri Himalaya, tetapi ia membutuhkan sepasang sandal jerami dan payung untuk perjalanannya. Beliau sungkan meminta dua benda sepele ini kepada raja. Dua belas tahun berlalu. Suatu hari, sang raja mengizinkannya untuk meminta apa pun yang ia inginkan, termasuk kerajaannya sendiri. Namun, Bodhisatta hanya meminta sepasang sandal jerami dan sebuah payung untuk perjalanannya kembali ke negara Himalaya. Meskipun tidak pernah meminta apa pun—bahkan yang tidak penting sekalipun—Bodhisatta hidup dalam kepuasan sepanjang waktu.

Buddha berkata bahwa kepuasan adalah kekayaan terbesar; kepuasan juga merupakan berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Menurut Anda, apakah kepuasan akan menghambat atau justru membantu kemajuan seseorang? Mengapa?
2. Bagaimana cara kita menumbuhkan rasa puas?

25. Rasa Syukur (*Kataññutā*)

Rasa syukur adalah kualitas yang sangat dipuji oleh Buddha. Buddha berkata bahwa ada dua jenis orang yang jarang ditemui. Siapakah mereka? Tipe pertama adalah orang yang bekerja demi kepentingan orang lain. Tipe kedua adalah orang yang memiliki rasa syukur. Melupakan bantuan yang diberikan orang lain kepada kita adalah sifat manusiawi. Namun, bersyukur itu jarang terjadi; oleh karena itu, Buddha berkata bahwa rasa syukur adalah berkah utama.



Ada banyak orang yang harus kita syukuri: orang tua, guru, kerabat, siapa pun yang telah membantu kita, juga Buddha, *Dhamma* dan *Saṅgha*.

Sebagai pengikut Buddha, kita mendapat banyak manfaat dari ajaran Buddha; oleh karena itu, kita harus berterima kasih kepada Buddha yang telah menemukan jalan menuju tanpa kematian. Untuk menemukan jalan menuju tanpa kematian dan menjadi *sammā-sambuddha* yang maha mengetahui, Bodhisatta berkorban selama banyak kehidupan. Setelah menjadi *sammā-sambuddha*, Beliau tanpa lelah membabarkan *Dhamma* kepada manusia dari berbagai lapisan masyarakat, menuntun mereka untuk menghindari kejahatan dan melakukan kebajikan, serta mengajarkan Empat Kebenaran Mulia dan membimbing manusia serta para dewa untuk menapaki Jalan Mulia Berunsur Delapan demi membebaskan diri mereka sendiri dari penderitaan dalam kehidupan.

Kita juga harus berterima kasih kepada para anggota *Saṅgha* yang telah mengabdikan seluruh hidup mereka untuk mempelajari dan mempraktikkan ajaran Buddha, kemudian dengan tekun mengajarkannya kepada umat manusia awam (*puṭhujjana*) tentang kemurahan hati (*dāna*), moralitas (*sīla*), perhatian penuh (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*), sehingga ajaran Buddha bertahan lama. Setelah 2600 tahun, *Buddhadhamma* terus berkembang demi manfaat dan kebahagiaan semua manusia, berkat pengabdian para monastik. Sebagai rasa syukur, para perumah tangga seharusnya mendukung para monastik dengan empat kebutuhan pokok yang sesuai dengan peraturan monastik—dengan menyediakan makanan, jubah, tempat tinggal, dan obat-obatan—agar mereka dapat terus berlatih dan terus menyebarkan *Dhamma*.

Kita juga harus berterima kasih kepada alam, yang telah menyediakan segala sesuatu untuk mendukung semua makhluk. Bagi mereka yang menentang kita, kita juga perlu belajar untuk memaafkan dan melupakan; kita pun dapat bersyukur dalam menghadapi masa-masa sulit, karena cobaan ini melatih batin kita, membantu kita untuk menyadari kebenaran hidup.

Dengan memiliki rasa syukur, kita tidak akan banyak mengeluh. Jika hidup memberi kita lemon (kesulitan), kita akan membuat limun (kekuatan). Kita akan selalu bahagia dan merasa bersyukur—bukankah ini bisa dianggap sebagai berkah utama?

Robert Emmons, pakar ilmiah terkemuka di dunia dalam penelitian tentang rasa syukur, telah menerbitkan sebuah buku berjudul *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier (Terima kasih! Bagaimana Ilmu Baru tentang Bersyukur Dapat Membuat Anda Lebih Bahagia)*. Sang penulis telah melakukan pengamatan yang serupa—bahwa mengakui hal-hal yang luar biasa dalam hidup kita dapat memperkuat emosi positif, yaitu kebahagiaan, rasa syukur, dan kepuasan.

Dalam kutipan rasa syukur dari *Jātaka* 429, Bodhisatta dalam kehidupan tersebut adalah seekor burung yang tinggal di pohon besar. Ketika musim dingin tiba, daun-daun berguguran, dan semua burung terbang ke tempat lain untuk mencari makanan, menyisakan burung itu yang menjaga pohon sendirian. Angin dingin berhembus kencang, dan burung itu menderita kelaparan dan kedinginan, tetapi ia enggan meninggalkan pohon yang pernah memberinya tempat berlindung. Kita mungkin menganggap tindakan ini berlebihan, tetapi ini karena

kita belum memahami bagaimana batin yang penuh rasa syukur dapat memengaruhi alam dan menciptakan keajaiban.

Karena sikap burung itu lebih mulia daripada manusia, singgasana Rajadewa Sakka menjadi panas. Jadi ia mencari tahu penyebabnya, dan setelah memahami kebajikan burung itu, ia turun ke alam manusia dan berbicara dengan burung itu menggunakan kekuatan psikisnya. “Semua burung telah pergi. Mengapa kamu tidak ikut pergi? Di musim dingin yang membekukan ini, tetap tinggal di pohon itu akan membahayakan nyawamu!”

Burung itu menjawab, “Ketika saya tinggal di pohon itu, pohon ini memberi saya buahnya sebagai makanan, ranting-rantingnya sebagai sarang yang membuat saya tetap hangat, dan tempat berlindung dari angin, hujan, dan serangan binatang. Pohon ini adalah rumah saya, dan saya berterima kasih kepadanya. Sekarang, menjelang musim dingin, buahnya tidak lagi bersemi dan daunnya berguguran—semua burung telah pergi dan pohon ini sangat kesepian! Saya akan menemaninya. Meskipun menderita kelaparan dan kedinginan yang ekstrem, saya melakukannya dengan sukarela.”

Raja dewa Sakka sangat terkesan dengan rasa syukur yang ditunjukkan oleh burung tersebut sehingga ia menggunakan kekuatan batinnya untuk menghidupkan kembali pohon tersebut sehingga buah-buahannya mulai tumbuh dan ranting-ranting serta daun-daunnya menjadi rimbun sehingga dapat memberi makanan dan perlindungan bagi burung tersebut. Lihatlah! Seekor burung dengan batin yang penuh rasa syukur mengilhami Rajadewa Sakka untuk menyediakan

tempat berlindung baginya. Jika kita mengembangkan rasa syukur yang langka ini di dalam batin kita sendiri, kita juga bisa menginspirasi Rajadewa Sakka, yang mampu menolak bahaya dan menyelesaikan kesulitan.

Sayalay Susilā memiliki siswa yang pacarnya mengalami kecelakaan di usia muda, sehingga lumpuh dan mandul. Dokter menyarankannya agar ia meninggalkan pacarnya dan mencari pasangan hidup yang lain, karena tidak mungkin bagi mereka untuk memiliki anak. Namun, murid yang baik hati ini tidak mau meninggalkan pacarnya pada masa sulit itu. Sebaliknya, ia pindah ke rumah sakit untuk merawatnya. Setelah dua tahun dirawat dengan penuh kasih sayang, pacarnya berangsur-angsur pulih, dan kemudian mereka menikah.

Kehidupan pernikahan mereka tidak seindah dongeng—suaminya bekerja sebagai sopir seorang kepala departemen selama empat sampai lima tahun. Sang suami mengantar si kepala departemen ke mana-mana dan ikut serta bersamanya ke klub malam—bersosialisasi, minum alkohol, dan berjudi—melupakan kesempatan kedua yang telah diberikan oleh istrinya. Lebih buruk lagi, ia memiliki banyak wanita lain di luar. Karena kesal, sang istri meminta cerai. Kini, sang istri menjalani kehidupan yang lebih berarti dalam pernikahan keduanya. Namun, sang mantan suami didiagnosa menderita kanker, dan hidupnya dalam bahaya. Jika saja si mantan suami memiliki rasa syukur kepada mantan istrinya, mungkin semua kemalangan ini tidak akan terjadi. Oleh karena itu, rasa syukur adalah berkah utama.

Kita perlu menumbuhkan rasa syukur setiap hari dengan merenungkan berbagai berkah yang kita miliki, seperti:

- Bersyukur bahwa kita masih hidup ketika bangun tidur dan bisa bernapas serta sehat.
- Bersyukur bahwa keluarga kita menyiapkan makanan lezat untuk kita. Kita selalu menganggap remeh keluarga kita dan melupakan usaha mereka yang penuh dedikasi, melupakan emosi mereka, dan lupa bahwa kita perlu tersenyum dan mengungkapkan rasa terima kasih kita kepada mereka.
- Bersyukur atas bimbingan yang diberikan oleh guru-guru spiritual kita—pembimbing dalam menapaki jalan menuju pembebasan.
- Bersyukur karena teman-teman kita memberikan bantuan dan dukungan selama masa-masa sulit.

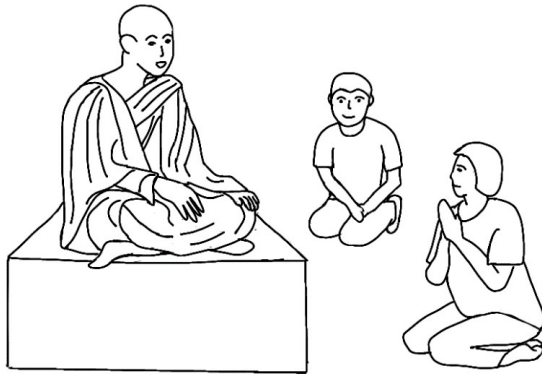
Mari kita belajar untuk bersyukur. Setiap hari, kita harus mengembangkan batin yang penuh rasa syukur agar hidup kita dipenuhi dengan kegembiraan dan kesenangan, yang juga akan membuat dunia ini semakin harmonis dan indah!

Refleksi dan Diskusi:

1. Merenungkan kehidupan Anda, bagaimana Anda memperlakukan orang-orang yang membuat Anda merasa bersyukur.
2. Bagaimana cara kita menumbuhkan batin yang penuh rasa syukur?

26. Mendengarkan *Dhamma* pada waktu yang tepat (*Kālena dhammassavanam*)

Hidup ini penuh dengan pasang surut. Ketika hidup tidak berjalan dengan baik, untuk mencegah ledakan mental dan kesusahan, kita perlu mendengarkan *Dhamma* secara teratur dan tepat waktu. Mendengarkan *Dhamma* dapat menenangkan batin kita yang bergejolak dan mengarahkan kita ke jalan yang benar, membuat kita tidak tersesat.



Berikut ini adalah beberapa waktu yang tepat, yang penting untuk mendengarkan *Dhamma*.

Pertama, selama hari-hari *uposatha*, yaitu tanggal 1 dan 15 kalender lunar. Di Myanmar dan Thailand, umat awam akan menjalankan delapan sila sebanyak empat kali dalam sebulan—pada tanggal 1 dan 15, juga pada hari-hari bulan-separuh (sabit) di antaranya. Para perumah tangga dapat melaksanakan delapan sila, mendengarkan

Dhamma, dan berlatih meditasi di wihara selama empat hari ini. Hari-hari ini adalah waktu terbaik untuk mendengarkan *Dhamma*.

Waktu tepat yang kedua adalah ketika batin kita cenderung mendengarkan *Dhamma*, khususnya ketika kemajuan dalam meditasi sedang baik, karena pada saat itu kita dapat menyerap *Dhamma* dan memahami esensinya. Keyakinan, usaha, perhatian penuh dan kebijaksanaan kita akan berkembang dengan pesat.

Ketiga, ketika kita merasa sedih karena sakit atau berpisah dengan orang yang kita cintai; pada saat demikian, mendengarkan *Dhamma* mengenai penderitaan, kenyataan hidup, dan jalan menuju pembebasan akan memberikan kita pencerahan serta harapan. Kisah Kisā Gotamī menggambarkan situasi seperti itu.

Kisā Gotamī adalah putri dari keluarga miskin yang menikah dengan putra seorang saudagar kaya, ia melahirkan seorang putra. Namun, anak itu meninggal ketika baru bisa berjalan. Karena belum pernah melihat kematian sebelumnya, ketika mereka datang untuk mengambil mayatnya untuk dibakar, Kisā Gotamī melarang mereka melakukannya. Sebagai gantinya, ia meletakkan anak yang telah meninggal itu di pangkuannya dan pergi dari satu rumah ke rumah lainnya untuk mencari obatnya. Semua orang mengira ia gila, tetapi ia terus berjalan, sambil berpikir, "Pasti saya akan menemukan seseorang yang tahu obat untuk anak saya."

Seorang pria bijak melihatnya dan menyuruhnya mengunjungi Buddha, karena Beliau memiliki pengetahuan untuk menyembuhkan anaknya.

Maka Kisā Gotamī mengunjungi Buddha, menghormat Beliau, kemudian berdiri di sisi Beliau, dan bertanya kepada kepada-Nya, “Yang Mulia *Bhante*, apakah benar, seperti yang dikatakan oleh orang-orang, bahwa Anda mengetahui cara menyembuhkan anak saya?” Buddha berkata, **“Ya, ambillah sejumput biji sawi putih dari rumah di mana belum ada anak laki-laki maupun perempuan atau siapa pun yang meninggal.”**

Kisā Gotamī kemudian meletakkan anak yang telah meninggal itu di pangkuannya, memasuki desa, berhenti di depan pintu rumah pertama, dan bertanya, “Apakah Anda memiliki biji sawi putih? Katanya itu akan menyembuhkan anak saya.” Ketika mereka membawa biji sawi putih, ia bertanya, “Teman-teman, di rumah yang kalian tempati apakah ada yang sudah meninggal?” Ketika mereka mengatakan bahwa di rumah itu sudah ada yang meninggal, ia mengembalikan biji sawi itu.

Pergi dari rumah ke rumah, ia meminta biji sesawi. Tidak ada satu rumah pun ada biji sesawi dengan kondisi yang tepat, dan ketika malam tiba, ia berpikir, “Ah! Ini tugas berat yang saya pikul. Saya pikir hanya saya sendiri yang telah kehilangan seorang anak, ternyata di setiap desa orang yang mati lebih banyak daripada yang hidup.” Ketika ia merenung, hatinya menjadi teguh, dan ia mengambil mayat anak itu dan membuangnya di hutan. Kemudian ia mendatangi Buddha, memberikan penghormatan kepada Beliau, dan berdiri di satu sisi.

Buddha berkata, **“Apakah kamu mendapatkan sejumput biji sawi?”** “Tidak, saya tidak mendapatkannya, Yang Mulia *Bhante*. Di setiap desa, jumlah orang mati lebih banyak daripada yang hidup.” Buddha berkata, **“Engkau**

membayangkan dengan sia-sia bahwa hanya engkau sendiri yang kehilangan seorang anak. Akan tetapi, semua makhluk hidup tunduk pada hukum yang tidak berubah, dan inilah hukum tersebut: Sang Pangeran Kematian, bagaikan arus deras yang mengamuk, menyeret semua makhluk hidup ke dalam samudra kehancuran, tetapi tetap saja keinginan mereka tidak kunjung terpenuhi.” Dan sambil mengajarkan *Dhamma* kepadanya, ia mengucapkan syair berikut ini:

*Saat banjir besar menyapu sebuah desa yang tertidur,
kematian merenggut seorang pria
yang menyayangi anak-anak dan ternak,
batinnya terperangkap dalam kedua hal tersebut.*

—*Dhp* 287

Ketika Buddha mengucapkan bagian terakhir dari syair ini, Kisā Gotamī telah mapan dalam Buah pemasuk arus (*sotāpatti*). Kisā Gotamī memohon kepada Buddha untuk mengizinkannya meninggalkan keduniawian, dan ia pun diterima sebagai *bhikkhunī*. Seiring berjalannya waktu dan dengan instruksi lebih lanjut dari Buddha, Kisā Gotamī mencapai *Arahanta*.

Ketika batin kita dipenuhi dengan kesedihan, mendengarkan *Dhamma* pada waktu yang tepat dapat menenangkan emosi kita, memungkinkan *Dhamma* mengalir ke dalam hati kita dan menumbuhkan keyakinan di dalamnya. Ini adalah berkah yang sejati.

Contoh lainnya adalah Yasa, putra seorang kaya raya. Yasa sangat makmur dan hidupnya penuh kemewahan. Setiap kali setelah tenggelam dalam kenikmatan indriawi, ia

merasa hidupnya membosankan dan hampa. Suatu pagi, ketika Yasa terbangun dari tidurnya sebelum orang lain di rumahnya bangun, ia melihat para penari cantiknya tertidur lelap dan terlihat sangat tidak sedap dipandang mata—sebagian dengan rambut berantakan, sebagian dengan air liur menetes dari mulut mereka, dan sisanya bergumam mengigau.

Mungkin kebijaksanaan Yasa telah matang pada saat itu—ia merasa bahwa kehidupan perumah tangga sangat kotor, dan ia merasa sangat jijik. Ia merasa bahwa rumah besarnya seperti kamar mayat yang menakutkan, dan para penari pengiringnya seperti mayat yang terbaring di sana. Ia merasa jijik, muak, dan tertekan dan sudah tidak sanggup lagi menahan perasaan itu. Oleh karena itu, ia meninggalkan rumahnya dan berseru, “Oh! Saya tertekan. Aku dalam kesedihan!”

Pada saat itu, Buddha, yang memiliki kekuatan batin, sedang berada Taman Rusa, duduk dan menunggu Yasa. Buddha sepenuhnya memahami rasa frustrasi dan tekanan batin Yasa karena Buddha juga telah meninggalkan kehidupan duniawi akibat kehampaannya.

Buddha berkata kepadanya, **“Yasa, tidak ada rasa frustrasi, tidak ada tekanan batin. Kemarilah, Yasa, duduklah di sini. Aku akan mengajarkan *Dhamma* yang baik yang menuntun menuju *Nibbāna*. Engkau akan merealisasikannya.”**

Yasa merasa senang dan gembira mendengar kata-kata inspiratif dari Buddha, seperti jiwa yang tersesat yang akhirnya menemukan arah. Ia melepaskan alas kaki emas

dari kakinya dan menghampiri Buddha, dengan penuh hormat memberikan penghormatan dan duduk di tempat yang sesuai.

Buddha mulai membabarkan *Dhamma* kepadanya. Pertama, Buddha berbicara tentang kedermawanan (*dāna*), moralitas (*sīla*), tempat tujuan yang membahagiakan dari kediaman surgawi (*sagga*), cacat dari kenikmatan indriawi (*kāmādīnava*), keuntungan dari pelepasan keduniawian (*nekkhammānisaṃsa*), dan banyak lagi. Ketika Buddha mengetahui bahwa batin Yasa telah dimurnikan dan cukup lentur untuk menerima ajaran-ajaran yang lebih tinggi, Buddha mengajarkan Yasa Empat Kebenaran Mulia. Mata kebijaksanaan muncul dalam diri Yasa, ia mencapai Jalan dan Buah dari pemasuk arus (*sotāpatti magga phala*).

Ketika kotoran batin menyerang batin, inilah saatnya untuk mendengarkan *Dhamma*. Sayalay Susilā memiliki seorang siswa yang dikhianati oleh pacarnya dan batinnya penuh dengan kebencian. Setiap kali ia memikirkannya, ia akan diliputi oleh api kebencian. Ia menjelaskan kepada saya bahwa ketidaksenangan itu terasa seperti duri yang menusuk dagingnya dan tidak dapat disingkirkan. Setiap kali ia memikirkannya, duri itu akan mengaduk-aduk dan memperparah kegelisahan, batin dan tubuhnya yang tersiksa, menyebabkan insomnia. Ia sangat menderita selama dua tahun sampai ia mendengar saya berkata, “*Ini hanyalah perwujudan dari kamma, tidak ada yang perlu disalahkan.*” Persis pada saat itu, terbit cahaya baginya, dan ia terbebas dari khayalannya. Hal ini bukanlah kesalahan pacarnya ataupun kesalahannya. Tidak ada “dia (si pacar)” yang menyebabkan rasa sakit, juga tidak ada

“aku” yang menahan rasa sakit—ini hanyalah hasil kerja *kamma*. Batinnya menjadi tenang setelah mendengar penjelasan saya, dan duri tersebut telah disingkirkan dari batinnya. Ia tidak lagi mengalami rasa sakit yang disebabkan oleh api kebencian.

Kesempatan lain yang tepat untuk mendengarkan *Dhamma* adalah ketika menjelang kematian kita. Pada saat itu, batin kita tercerai-berai, ketakutan, dan tidak yakin tempat tujuan kita di masa depan. Tubuh yang rapuh juga penuh kesakitan, seperti yang digambarkan oleh Anāthapiṇḍika kepada Yang Mulia Sāriputta:

“Angin menusuk kepala saya begitu hebat, rasanya seperti orang kuat yang mengebor kepala saya dengan benda tajam. Rasa sakit di kepalaku begitu parah, rasanya seperti orang yang kuat mengencangkan tali kulit keras di kepalaku. Angin mengiris perut saya begitu kuat, seperti seorang jagal cekatan atau anak buahnya sedang mengiris perut sapi dengan golok daging. Rasa panas di tubuh saya begitu hebat, rasanya seperti dua orang kuat mencengkeram lengan orang yang lebih lemah untuk membakar dan menghanguskannya di atas bara api.”

— *Anāthapiṇḍikovāda Sutta (MN 143)*

Pada saat seperti itu, mendengarkan *Dhamma* tidak hanya dapat mengalihkan perhatian seseorang dari rasa sakit jasmani dan rasa takut, tetapi juga dapat membangkitkan keyakinan dan sukacita dalam *Dhamma*. Hal ini dengan sendirinya adalah *kamma* baik. Apabila kematian terjadi pada saat ini, kita pasti akan mengalami kelahiran kembali yang beruntung di alam manusia atau di alam surga. Oleh sebab itu, mendengarkan *Dhamma* pada waktu yang tepat adalah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Mengapa mendengarkan *Dhamma* pada waktu yang tepat sangatlah penting?
2. Apa yang dianggap sebagai waktu yang tepat untuk mendengarkan *Dhamma*?
3. Renungkanlah sikap Anda ketika mendengarkan *Dhamma*—apakah ada yang perlu diperbaiki?

*Khantī ca sovacassatā,
samaṇānañca dassanaṃ;
Kālena dhammasākacchā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

**Kesabaran, kepatuhan,
melihat para petapa,
mendiskusikan *Dhamma*
pada waktu yang tepat:
Itulah berkah utama.**





27. Kesabaran (*Khanti*)



Kesabaran adalah kebajikan yang sangat baik. Kesabaran berarti pengendalian diri, mampu menahan rasa sakit yang disebabkan oleh orang lain tanpa menyerah kepada kemarahan. Ketika orang lain mengeluh tentang kita, memfitnah, atau mengancam kita, kesabaran mencegah kita dari dendam, dengki, dan niat jahat. Hidup bermasyarakat menuntut kita untuk sering berinteraksi dengan orang lain. Masing-masing dari kita berasal dari latar belakang keluarga dan pendidikan yang berbeda. Kita mungkin berpikir secara berbeda dan memiliki prasangka sendiri—perbedaan ini dapat menyebabkan ketegangan dan konflik antarindividu. Bersikap sabar dan toleran tanpa memaksakan pendapat pribadi menunjukkan kekuatan batin kita yang sebenarnya.

Karakter Mandarin “kesabaran” (忍) adalah gabungan dari simbol pisau di atas hati, yang melambangkan hati ditikam dengan pisau namun tetap tidak menyerah pada kemarahan. Bahkan ketika kita tidak bersalah dalam situasi tersebut, kita tetap perlu memiliki kesabaran dan ketabahan tanpa menyerah pada kemarahan—ini memang merupakan hal yang sangat menantang untuk dilakukan. Pada saat seperti ini, jika kita dapat merenungkan hukum sebab-akibat—*kamma* dan akibatnya (*vipāka*)—serta memahami bahwa pertemuan yang tidak menyenangkan saat ini adalah akibat dari *kamma* lampau, maka kita dapat menerima apa pun yang terjadi dengan tenang.

Ketika Buddha masih hidup, beliau sangat dihormati dan sering menerima persembahan yang murah hati. Beberapa petapa lain menjadi sangat iri dan merencanakan suatu siasat untuk mempermalukan dan mencemarkan nama baik Buddha. Mereka meminta seorang pengikut wanita, Sundarī, untuk merusak reputasi Buddha.

Untuk melakukannya, Sundarī berdandan rapi dan berjalan menuju Hutan Jeta sambil memegang dupa dan bunga. Ketika orang-orang bertanya ke mana ia akan pergi, Sundarī akan menjawab, “Mengapa Anda ingin tahu ke mana saya akan pergi?”

Kemudian Sundarī akan bermalam di dekat wihara di hutan Jeta. Saat fajar menyingsing, ia berjalan pulang ke rumah, sambil berpura-pura ia telah bermalam di wihara. Ketika orang-orang bertanya di mana ia tidur malam itu, ia akan menjawab, “Saya bersama Buddha Gotama di wihara Jetavana!”

Mereka yang memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan kepada Buddha tidak mempercayai fitnah jahatnya. Namun, mereka yang tidak memiliki keyakinan terhadap kualitas-kualitas Buddha mulai meragukan, “Apakah peristiwa ini sungguh nyata?”

Para petapa yang iri hati menggunakan situasi ini untuk memfitnah Buddha, dengan mengatakan, “Teman-teman, lihatlah dengan jelas perilaku jahat Bhikkhu Gotama.”

Banyak orang mulai membicarakan masalah ini, tetapi Buddha tetap berdiam diri. Beliau dengan sabar menanggung tuduhan yang tidak adil. Buddha tahu bahwa tuduhan palsu ini adalah akibat dari tindakan lampau-Nya, dan tidak ada seorang pun yang dapat disalahkan. Di kehidupan lampau-Nya, Buddha adalah seorang bajingan bernama Munāli. Karena bergaul dengan orang-orang bodoh, ia mencaci maki seorang *paccekabuddha*, dengan mengatakan, “*Bhikkhu* ini tidak bermoral dan jahat.” Akibat ucapan yang tidak bajik ini, Beliau menderita ribuan tahun di neraka. Pada kelahiran terakhir-Nya, akibat *kamma* berat itu telah berkurang; namun, ia masih mengalami fitnah jahat yang disebabkan oleh Sundarī. Di sini, kita dapat memahami bagaimana sebuah tindakan bodoh—meskipun hanya dilakukan sekali—dapat menimbulkan akibat tidak bajik yang tak terhitung jumlahnya.

Namun demikian, ketika kebenaran tentang siasat mereka terungkap, para petapa itu dihukum.

Maka dari itu, ketika kita dilecehkan atau diperlakukan tidak adil, kita perlu merenungkan hukum *kamma* dan akibatnya. Perenungan yang bijaksana seperti itu

membantu kita menerima akibatnya dengan sabar dan tanpa keluhan, tanpa menciptakan *kamma* tidak bajik baru yang berkaitan dengan kemarahan.

Buddha mengajarkan kita,

“Janganlah berkata-kata kasar kepada siapa pun, karena mereka yang kamu ajak bicara mungkin akan membalasnya. Perkataan yang tidak sopan itu menyakitkan, dan pembalasan bisa saja menimpa dirimu.

Jika kamu tidak bereaksi, bagaikan lonceng yang rusak, maka kamu telah mendekati Nibbāna, dan tidak ada konflik yang bisa ditemukan di dalam dirimu.”

— *Dhammapada 133-134*

Kita juga dapat merujuk kepada *Samyutta Nikāya 11.4: Vepacitti* untuk memahami kebajikan dari kesabaran sebagaimana ditunjukkan oleh Sakka, penguasa para dewa.

Di alam surga, sering terjadi peperangan antara para dewa dan asura (setan). Para dewa pada akhirnya menang, sementara para asura kalah. Para asura yang kalah ditangkap dan dibawa ke hadapan Sakka, penguasa para dewa.

Vepacitti, penguasa para asura, meskipun telah ditawan dan dikalahkan sebagai seorang panglima, tetap mengejek dan menghina Sakka dengan kata-kata kasar dan kotor. Namun, Sakka tidak terpengaruh sedikit pun dan hanya mendengarkan, “tetap tidak terguncang, bahkan ketika sedang dihina.”

Mātali, kusir keretanya, tidak tahan mendengar hinaan tersebut, dan berkata kepada Sakka, “Tuan, menghadapi kata-kata kasar seperti itu dari raja asura yang telah dikalahkan—apakah Tuan bersabar karena takut atau karena lemah?”

Sakka menjawab, “Bukan karena takut dan lemah, saya bersabar menghadapi Vepacitti. Orang bijak seperti saya tidak akan bertempur dengan orang bodoh.”

Mātali berkata, “Orang bodoh akan semakin menjadi-jadi jika tidak ada yang menahannya. Oleh karena itu, orang bijak harus menghukumnya dengan keras dan menahan dengan paksa orang bodoh itu.”

Sakka menjawab, “Menurut saya, inilah satu-satunya cara untuk mengendalikan orang bodoh itu: Ketika seseorang tahu bahwa musuhnya sedang marah, ia dengan penuh perhatian menjaga kedamaiannya sendiri.”

Mātali berkata, “Saya melihat kelemahan dari bersabar—jika si bodoh salah mempersepsikan dan mengira kesabaran itu karena ketakutan, maka ia akan menjadi semakin agresif, bagaikan banteng yang mengejar orang yang melarikan diri.”

Sakka menjawab, “Abaikan saja apa yang dipikirkan oleh si bodoh. Dari semua tujuan yang membawa kebaikan bagi diri sendiri, tidak ada yang lebih berharga daripada bersabar.”

Meskipun Sakka lebih kuat daripada musuhnya, ia tetap bertahan menghadapi cercaan tersebut—ini hanya bisa dilakukan dengan kesabaran yang tertinggi. Melampiasikan amukan kepada orang yang sedang marah hanya akan membuatnya semakin marah. Sebaliknya, jika kita mampu mengendalikan diri dan tidak membuat orang yang sedang marah semakin marah, kita telah memenangkan pertempuran yang sulit. Dengan mempertimbangkan manfaat bagi kedua belah pihak, diri kita sendiri dan orang lain, serta menyadari bahwa pihak lain sedang marah, kita dapat dengan penuh perhatian menjaga ketenangan—

ini bukanlah sikap pengecut, melainkan latihan mental. Ketika kita menangani perselisihan dengan kesabaran, kedua belah pihak memperoleh manfaat.

Mereka yang salah menafsirkan Sakka sebagai seorang pengecut, tidak memahami *Dhamma* yang sebenarnya.

Kesabaran Sakka didasari prinsip bahwa kesabaran yang dipraktikkan dalam situasi tersebut bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Kita harus memahami bahwa kesabaran bukan tunduk pada kejahatan. Menegakkan keadilan juga merupakan tanggung jawab bersama—kita harus menghadapi ketidakadilan tepat waktu agar menghindari berkembangnya budaya penindasan.

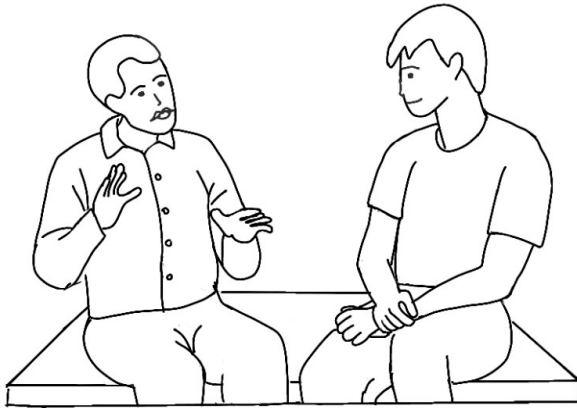
Refleksi dan Diskusi:

1. Apa perbedaan antara kesabaran dan sikap pengecut?
2. Ketika kita menghadapi penghinaan dari orang lain, Alkitab menyebutkan, “Jika seseorang menampar pipi kananmu, berikan juga pipi kirimu.” Ada juga pepatah Tiongkok kuno yang mengatakan, “Balaslah kebencian dengan kebaikan.” Sebagai seorang Buddhis, bagaimana pandangan Anda mengenai kesesuaian ucapan-ucapan ini dengan Buddha *Dhamma*?

28. Kepatuhan (*Sovacassatā*)

Dalam kehidupan sehari-hari, kita menerima bimbingan dan nasihat dari orang-orang bijak seperti anggota keluarga yang lebih tua, pembimbing, para monastik, dan teman-teman yang bijak. Namun, kita mungkin tidak selalu menerima ajaran-ajaran ini dengan sikap rendah hati.

Kepatuhan berarti menerima arahan-arahan tersebut, termasuk kritik, dengan niat baik—dengan tulus dan penuh kerendahan hati.



Dalam *Anumāna Sutta: Mengukur Diri* (MN 15), Yang Mulia Mahāmoggallāna merinci ciri-ciri mereka yang sulit diajar dan mereka yang mudah diajar. Beliau menekankan bahwa mereka yang sulit diajar tidak mendapatkan kepercayaan dari rekan-rekan spiritual mereka sehingga kehilangan kesempatan untuk dinasihati dan dibimbing.

“Misalkan seorang bhikkhu mengundang bhikkhu-bhikkhu lain untuk menasihati mereka. Akan tetapi, mereka justru sulit dinasihati, karena memiliki sifat-sifat yang membuatnya sulit dinasihati. Mereka tidak sabar, dan tidak menerima arahan dengan penuh hormat. Maka, rekan spiritual mereka berpikir tidak ada gunanya menasihati dan membimbing mereka, dan orang tersebut tidak mendapatkan kepercayaan mereka.

Apa saja kualitas yang membuat mereka sulit dinasihati?

Pertama-tama, seorang bhikkhu memiliki keinginan yang tercela, dikendalikan oleh keinginan yang tercela.

Lebih jauh lagi, seorang bhikkhu membanggakan dirinya sendiri dan merendahkan orang lain ...

Mereka mudah tersinggung, dikuasi oleh kemarahan ...

Mereka mudah tersinggung, dan menjadi bermusuhan karena kemarahan ...

Mereka mudah tersinggung, dan keras kepala karena kemarahan ...

Mereka mudah tersinggung, dan melontarkan kata-kata bernada kemarahan ...

Ketika ditegur, mereka keberatan dengan yang menegur ...

Ketika ditegur, mereka membentak yang menegur ...

Ketika ditegur, mereka membalas (dengan kata-kata kasar) yang menegur ...

Ketika ditegur, mereka menghindar dari pokok masalah,

mengalihkan pembicaraan ke hal-hal yang tidak relevan, serta menunjukkan kekesalan, kebencian, dan kepahitan ...

Ketika ditegur, mereka tidak dapat mempertanggungjawabkan bukti ...

Mereka bersikap kasar dan menghina ...

Mereka iri hati dan kikir ...

Mereka licik dan menipu ...

Mereka keras kepala dan angkuh ...

Lebih jauh lagi, seorang bhikkhu yang melekat pada pandangan mereka sendiri, menggenggamnya erat-erat, dan menolak untuk melepaskannya. Ini juga merupakan kualitas yang membuat mereka sulit untuk ditegur.

Ini adalah kualitas yang membuat mereka sulit untuk ditegur.”

Sebaliknya, orang yang memiliki sifat-sifat yang berlawanan dengan sifat-sifat yang disebutkan di atas akan mudah untuk diajar, dan ia mendapatkan kepercayaan dari rekan-rekan spiritualnya, menerima banyak arahan, dan terus bertumbuh dalam *Dhamma*.

Seperti pepatah Tiongkok mengatakan: “Orang yang terlibat dalam suatu perkara, mudah dibuktikan oleh kebenaran, sementara mereka yang tidak terlibat dapat melihat segala sesuatunya dengan jelas.” Ketika seseorang dengan penuh welas asih menunjukkan kekurangan Anda secara langsung, apakah Anda merasa malu dan tersinggung, lalu selalu berusaha membela diri? Jika terus bersikap demikian, tidak ada lagi orang yang mau

memberitahu kesalahan Anda, karena Anda berperilaku seperti kendi yang berlubang, tidak mampu menampung air yang dituangkan ke dalamnya.

Sayalay Susīlā sangat berterimakasih kepada gurunya, yang tidak pernah tersinggung ketika Sayalay menunjukkan kesalahannya, terlepas dari posisinya sebagai guru yang dihormati secara internasional. Ketika beliau menunjukkan kesalahan Sayalay, Sayalay akan segera berlutut dan meminta maaf. Namun, seringkali ketika Sayalay menunjukkan kesalahan murid-muridnya, ego mereka terluka dan mereka menjadi sangat tersinggung. Akibatnya, mereka menghentikan pelayanan mereka kepadanya maupun ke pusat meditasi Sayalay. Hal ini membuat Sayalay semakin mengagumi kerendahan hati gurunya!

Mari kita baca sekali lagi nasihat dari Buddha ketika seseorang menunjukkan kesalahan kita:

*“Perhatikanlah orang yang melihat kesalahanmu
sebagai orang yang menunjukkan harta karun tersembunyi.
Dekatlah dengan orang yang begitu bijaksana dan cerdas
yang mengoreksi Anda ketika dibutuhkan.
Bergaul dengan orang yang tidak memihak
selalu membawa kebaikan dan tidak pernah keburukan.”*

— *Dhammapada 76*

Kepatuhan berarti menerima kritik dengan tenang, tanpa terjerat kesombongan dan sikap mementingkan diri sendiri. Kita seharusnya berterima kasih kepada sahabat yang tulus menunjukkan kesalahan kita demi kebaikan

kita sendiri, meskipun ada risiko menyinggung perasaan kita. Oleh sebab itu, Buddha mengajarkan kita untuk bergaul dengan orang-orang bijaksana yang menunjukkan kesalahan-kesalahan kita, karena mereka melindungi kita dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik.

Dari *Kesi Sutta* (AN 4.111), kita dapat melihat betapa pentingnya kepatuhan dalam ajaran Buddha.

“Tetapi tuan, Buddha adalah pembimbing tertinggi bagi mereka yang ingin berlatih. Bagaimana cara Anda membimbing seseorang dalam latihan?”

“Kesi, aku membimbing seseorang yang sedang berlatih terkadang dengan lembut, terkadang dengan kasar, dan terkadang dengan lembut dan kasar.

Cara yang lembut adalah demikian: ‘Inilah perilaku yang baik melalui jasmani, ucapan, dan pikiran. Inilah hasil dari perilaku yang baik melalui jasmani, ucapan, dan pikiran. Inilah kehidupan sebagai seorang dewa. Inilah kehidupan sebagai seorang manusia.

Cara yang keras adalah demikian: ‘Inilah perilaku buruk melalui jasmani, ucapan, dan pikiran. Inilah akibat dari perilaku buruk melalui jasmani, ucapan, dan pikiran. Inilah kehidupan di neraka. Inilah kehidupan sebagai binatang. Inilah kehidupan sebagai hantu.’

Cara yang lembut sekaligus keras adalah demikian: ‘Inilah perilaku yang baik ... inilah perilaku yang buruk ...’

“Yang Mulia, apa yang Anda lakukan terhadap orang yang berlatih tetapi tidak mengikuti bentuk latihan ini?”

“Kalau begitu, Kesi, aku bunuh mereka.”

“Yang Mulia, tidaklah pantas bagi Buddha untuk membunuh makhluk hidup. Namun Anda mengatakan bahwa Anda membunuh mereka.”

“Memang benar, Kesi, tidak sepantasnya seorang Yang Tercerahkan membunuh makhluk hidup. Akan tetapi, apabila seseorang yang sedang berlatih tidak mengikuti salah satu dari bentuk-bentuk latihan ini, Yang Tercerahkan tidak menganggap mereka layak untuk dinasihati atau dibimbing, begitu pula dengan para rekan spiritualnya yang berakal sehat. Karena hal inilah yang disebut ‘membunuh’ dalam konteks latihan seorang Yang Mulia ketika Yang Tercerahkan tidak menganggap mereka layak untuk dinasihati atau dibimbing, begitu pula dengan para sahabat spiritual mereka yang berakal sehat.”

Alangkah kuat dan mengejutkannya nasihat ini! Semoga tidak ada di antara kita yang menjadi orang yang dianggap oleh para bijaksana sebagai orang yang tidak layak untuk diajak bicara dan dinasihati!

Dalam contoh lain, Yang Mulia Channa pernah jatuh ke keadaan “benar-benar hancur”.

Channa adalah teman masa kecil Pangeran Siddhattha dan satu-satunya saksi pada malam pelepasan agung sang pangeran. Setelah Pangeran Siddhattha menjadi Buddha yang tercerahkan sepenuhnya, Beliau kembali mengunjungi negeri asalnya, dan banyak anggota kerajaan dari suku Sakya bergabung ke dalam *Saṅgha*, termasuk Channa. Namun, Channa menjadi sangat sombong karena ia adalah orang pertama yang pernah melayani sang pangeran sebelum pencerahan-Nya. Ia arogan dan enggan untuk menerima ajaran dari yang lain, termasuk dua murid utama Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Mahāmoggallāna. Bagaimanapun, pikirnya, “Saya mengenal Buddha jauh sebelum mereka!” Ia menganggap dirinya sebagai teratai pertama di kolam. Karena kesombongan dan keangkuhannya, ia tidak

mampu mencapai pencapaian apa pun dalam *Dhamma* bahkan setelah bertahun-tahun.

Sebelum Buddha memasuki *parinibbāna*, Beliau memerintahkan hukuman keras bagi Channa, karena Beliau tahu melalui kekuatan batin Beliau bahwa hanya dengan cara inilah dapat membantu Channa untuk meninggalkan kesombongannya. Maka Bhagavā berkata kepada Yang Mulia Ānanda, **“Setelah kepergianku, Bhikkhu Channa harus dijatuhi hukuman brahma.”**

Ānanda bertanya, “Apakah, *Bhante*, hukuman brahma itu?”

Dan Bhagavā menjawab, **“Channa boleh mengatakan apa yang ia inginkan, Ānanda, tetapi ia tidak boleh diajak bicara, diajarkan, atau ditegur oleh para *bhikkhu*.”** (DN 16)

Setelah Buddha *parinibbāna*, hukuman brahma ini dijatuhkan kepada Channa. Tanpa ada yang berbicara kepadanya, mengajarkannya, atau menegurnya, Channa bagaikan orang mati di dalam *Saṅgha*. Hal ini membangkitkan rasa takut dan malu dalam dirinya. Ia hidup menyendiri dan berlatih dengan tekun, namun menghadapi banyak rintangan, termasuk keraguan dan kebingungan terhadap doktrin “bukan-diri”. Pada tahap ini, ia dengan rendah hati pergi mencari nasihat dari Yang Mulia Ānanda, yang dapat melihat bahwa ia tidak lagi sombong dan angkuh, maka beliau dengan senang hati mengajarnya. Yang Mulia Ānanda mengajarkannya doktrin sebab-musabab yang saling bergantung. Channa terus berlatih dan akhirnya menjadi seorang *Arahant*.

Maka, merupakan berkah utama jika kita patuh dan bersedia menerima ajaran dan teguran dari orang bijak.

Rāhula, anak tunggal Buddha, dapat menjadi panutan kita dalam hal kerendahan hati. Terlahir sebagai seorang pangeran, setelah ia menjadi seorang *sāmaṇera*, Rāhula tidak memiliki kesombongan maupun keangkuhan karena ia adalah seorang bangsawan dan mulia. Beliau rendah hati, sopan, dan selalu senang mengikuti arahan dari pembimbingnya dan *bhikkhu-bhikkhu* senior lainnya. Ia menghargai teguran orang lain. Sejak hari ia ditahbiskan, setiap pagi ia akan mengambil segenggam pasir lalu melemparkannya ke udara sambil berbisik, “Semoga saya menerima arahan dari Buddha dan para guru lainnya sebanyak butiran pasir yang ada!” Rāhula sang *sāmaṇera* menganggap arahan dari guru-gurunya sebagai harta karun—bagaimana dengan kita?

Namun, kepatuhan bukan berarti ketaatan buta kepada senior dan otoritas. Kita harus belajar untuk membedakan yang tidak bajik dari yang bajik. Apabila arahan yang diberikan bertentangan dengan *Dhamma* sejati, kita harus menolaknya.

Refleksi dan Diskusi:

1. Dalam *Anumāna Sutta* (MN 15), kualitas-kualitas apakah yang disebutkan sebagai ciri mereka yang sulit ditegur?
2. Apa bahaya dari kurang kepatuhan dan kerendahan hati?

29. Melihat para petapa

(Samañānañca dassanaṃ)

Menjumpai para petapa—atau mereka yang telah meninggalkan kehidupan duniawi—merupakan berkah yang sangat agung.

Dari empattandayangmendorongpelepasankeduniawian agung Pangeran Siddhattha: melihat orang tua, orang sakit, dan orang yang telah meninggal membangkitkan rasa takut dan rasa terdesak di dalam dirinya, namun, melihat petapa pengembara justru yang memicu harapan dan inspirasi di dalam dirinya. Petapa itu tampak tenang, penuh perhatian, dan sangat berwibawa. Oleh karena itu, pangeran bertekad meninggalkan semua harta benda duniawi dan menjalani hidup dalam kesendirian demi mencari jalan menuju tanpa kematian. Melihat petapa tersebut merupakan berkah yang sangat baik bagi Pangeran Siddhattha. Tanpa pelepasan agung yang Beliau lakukan, seorang Buddha yang tercerahkan sempurna tidak akan muncul di dunia ini. Jika demikian, hingga kini kita semua tidak akan pernah memiliki kesempatan untuk mendengarkan *Dhamma* tentang Empat Kebenaran Mulia, dan kita semua akan tetap mencari-cari dalam kegelapan ketidaktahuan.

Yang Mulia Sāriputta mencapai Buah *sotāpanna* (tingkat kesucian pemasuk arus) setelah bertemu dengan Yang Mulia Assaji. Sāriputta dan Moggallāna adalah sahabat karib, keduanya terlahir dalam keluarga kaya dan di masa muda mereka, keduanya sangat menikmati kesenangan indriawi. Namun, mereka segera menyadari ketidakpuasan dan kebosanan dari kenikmatan duniawi,

yang tidak pernah mampu memberikan kebahagiaan yang abadi. Oleh karena itu mereka meninggalkan rumah untuk mencari *Dhamma* sejati yang menyenangkan bagi batin.



Mereka pertama kali mengikuti seorang guru bernama Sañjaya, tetapi mereka tidak dapat mencapai pembebasan melalui ajarannya. Suatu hari, Sāriputta bertemu dengan seorang *bhikkhu* bernama Yang Mulia Assaji. Ia terpesona oleh penampilan yang berwibawa dan tenang dari petapa ini, yang ia yakini sebagai seorang yang telah terbebaskan dan sempurna. Ia segera meminta Yang Mulia Assaji untuk mengajarnya *Dhamma*. Kemudian Yang Mulia Assaji mengucapkan syair terkenal tentang prinsip sebab-akibat kepadanya.

*“Segala sesuatu yang timbul karena sebab,
Tathāgata telah menyatakan penyebabnya,
dan juga kelenyapan.
Inilah ajaran dari Sang Petapa Agung.”*

—*Mahāvagga 1.13.5*

Sāriputta—seorang yang memiliki kebijaksanaan yang tajam—mencapai pemasuk arus setelah mendengar

syair singkat ini. Bagi seorang bijaksana, bertemu dengan seorang petapa adalah berkah yang luar biasa.

Kebahagiaan batin yang dihasilkan dari pertemuan dengan para monastik juga dapat membawa banyak berkah. Di dalam *Dhammapada*, ada sebuah cerita tentang brahmana muda Maṭṭhakuṇḍali. Ayahnya sangat kaya tetapi sama sekali bukan orang yang dermawan, ia tidak pernah memberikan apa pun kepada siapa pun. Ketika Maṭṭhakuṇḍali sakit parah, ayahnya juga tidak mau membayar dokter untuk mengobatinya, sampai akhirnya Maṭṭhakuṇḍali semakin parah sakitnya hingga hampir meninggal. Menyadari bahwa putranya sedang sekarat, ayahnya menyuruh orang membawa anak yang sakit itu ke luar rumah, agar orang-orang yang datang berkunjung tidak melihat betapa berlimpah kekayaan yang tersimpan di dalam rumah.

Pada pagi hari itu, setelah melakukan meditasi yang mendalam, melalui kekuatan batin-Nya, Buddha melihat Maṭṭhakuṇḍali yang tak berdaya. Maka ketika memasuki kota Sāvattḥī untuk menerima dana makanan bersama para siswa-Nya, Buddha berdiri di dekat pintu rumah Maṭṭhakuṇḍali. Brahmana muda ini melihat Buddha, dan, walaupun ia terlalu lemah untuk berkata-kata atau melakukan apa pun, melihat Buddha tetap memberinya kebahagiaan. Ia meninggal pada saat itu juga dengan batin yang bahagia dan bajik, seketika terlahir kembali di surga Tāvatiṃsa.

Bagi orang yang memiliki keyakinan, melihat para monastik selalu merupakan pertanda baik.

Umat non-Buddhis mungkin tidak memahami mengapa para monastik dapat membawa berkah bagi dunia, karena mereka menganggap para monastik tidak memiliki pekerjaan dan tampaknya tidak memberikan kontribusi apa pun kepada masyarakat. Mereka mengabaikan fakta bahwa para monastik memberikan banyak hal untuk memenuhi kebutuhan spiritual manusia. Mereka menyembuhkan dunia dan membimbing orang-orang dalam pertumbuhan spiritual mereka dengan mengajarkan kebenaran tentang kehidupan manusia serta dengan mempraktikkan dan mengajarkan meditasi.

Saat ini, ilmu pengetahuan telah membuktikan bahwa banyak penyakit muncul diakibatkan oleh batin yang tidak bahagia. Dr. Zhong Nanshan, seorang spesialis penyakit pernapasan yang terkenal dan seorang intelektual publik Tiongkok yang berpengaruh, pernah menyatakan dengan tegas di depan umum bahwa separuh dari kesehatan yang baik berasal dari kesehatan mental, dan separuh dari penyakit yang kita derita adalah penyakit mental. Dengan melatih perhatian penuh dan meditasi, bahkan seorang meditator pemula pun dapat secara efektif mengendalikan banyak emosi negatif yang menyebabkan masalah mental —kondisi mental yang tidak baik seperti kebencian, iri hati, dan keserakahan.

Menurut Dr. Robert Schneider, Profesor Fisiologi dan Dekan College of Integrative Medicine di Maharishi University of Management di Iowa, Amerika Serikat, latihan meditasi secara teratur dapat mengurangi faktor risiko penyakit kardiovaskular.

“Rekan-rekan saya dan saya telah lama prihatin dengan tingginya angka penyakit kardiovaskular di AS yang telah menyebar ke seluruh dunia. Meskipun ada kemajuan dalam pengobatan modern, serangan jantung dan stroke tetap menjadi penyebab utama kematian secara global. Salah satu alasan tingginya angka ini adalah epidemi stres dalam masyarakat modern. Sekitar 30 tahun yang lalu, saya memutuskan untuk meneliti bagaimana hubungan pikiran-tubuh-jantung dapat dikelola secara positif melalui pengurangan stres yang efektif. Hasil dari serangkaian studi yang terkontrol dengan baik menunjukkan bahwa latihan Meditasi Transendental menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi resistensi insulin, mengurangi aterosklerosis, dan mencegah pembesaran jantung yang tidak normal. Sebuah penelitian penting yang merangkum semua temuan ini melibatkan 200 pasien dengan riwayat penyakit jantung rata-rata selama lima tahun. [Hasil penelitian menunjukkan] bahwa peserta yang bermeditasi memiliki tingkat kematian, serangan jantung, dan stroke 48% lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.”

Terobosan ilmiah lainnya mengenai mekanisme biologis meditasi adalah penemuan bahwa otak menghasilkan lebih banyak gelombang alfa selama meditasi. Gelombang alfa diketahui berhubungan dengan relaksasi dan kegembiraan. Dengan demikian, sirkulasi darah, metabolisme sel, dan sistem kekebalan tubuh dapat meningkat akibat meditasi.

Pada akhirnya, ketika pandangan terang menjadi matang melalui latihan meditasi yang terus-menerus, pembentukan jalan mulia dan pencapaian buah mulia akan melenyapkan semua kotoran batin, dan kita dapat benar-benar bahagia dan bebas.

Walaupun mendekati para monastik adalah suatu berkah, jika kita tidak tahu bagaimana mempelajari *Dhamma* yang benar dari mereka, hanya sedikit manfaat yang diperoleh

Refleksi dan Diskusi:

1. Pengalaman apa yang pernah Anda alami dalam hal bergaul dengan para monastik? Apakah pengalaman-pengalaman tersebut membawa manfaat bagi Anda?

30. Mendiskusikan *Dhamma* pada waktu yang tepat (*Kālena dhammasākacchā*)

Adalah suatu berkah dapat berdiskusi tentang *Dhamma* pada waktu yang tepat, karena hal ini akan membantu kita mengklarifikasi kebingungan dan keraguan sehingga dapat membuat kemajuan di dalam Jalan. Sebagai contoh, ketika berlatih *ānāpānasati*—perhatian penuh pada pernapasan—kadang muncul cahaya yang sangat kuat dan menyilaukan, atau pada kesempatan lain, ketika konsentrasi meningkat, tidak dapat lagi merasakan tubuh. Pengalaman-pengalaman luar biasa seperti itu dapat menyebabkan kebingungan dan keraguan. Jika masalah-masalah ini tidak segera ditangani dan batin dipenuhi ketakutan dan kebingungan, seorang praktisi mungkin berhenti bermeditasi. Namun, jika kita berkesempatan untuk berkonsultasi dengan mereka yang bijaksana dan berpengalaman setiap kali menghadapi kesulitan seperti itu, kita akan dapat memahami bahwa semua pengalaman “aneh” ini sebenarnya merupakan hasil yang baik dari latihan, dan kita dapat dengan senang hati melanjutkannya dengan penuh keyakinan.



Ketika Sayalay Susilā mengajar di Amerika Serikat, seorang siswa menulis email kepadanya berbagi pengalaman. Ketika ia berlatih meditasi konsentrasi beberapa tahun yang lalu, ia melihat cahaya yang sangat terang dan terkadang sama sekali tidak bisa merasakan tubuhnya. Ketika melakukan meditasi berjalan, ia merasa seolah-olah ia sedang berjalan di udara, seakan tanpa bobot. Ia tidak bisa tidur pada malam hari karena sepenuhnya terjaga dan waspada. Ia juga memiliki sedikit pengalaman “bukan-diri” saat meditasi.

Setelah beberapa hari, ia mulai merasa takut. Karena tidak tahu harus berkonsultasi dengan siapa, ia bertanya kepada rekan-rekan meditasi lainnya di daerahnya. Namun, karena tidak ada yang memiliki pengalaman yang sama, mereka menyimpulkan bahwa kondisinya tidak normal dan ia mungkin mengalami semacam gangguan kejiwaan.

Ia akhirnya menjadi yakin dengan anggapan ini dan mulai mengunjungi psikiater.

Akhirnya, ia dirawat di rumah sakit dan mengalami pengalaman yang cukup traumatis di rumah sakit. Padahal ia adalah orang yang sehat secara mental dengan konsentrasi yang baik, tetapi diperlakukan seolah-olah ia gila. Setelah keluar dari rumah sakit, demi bertahan hidup dalam masyarakat Amerika yang berpusat pada ego, ia berusaha sekuat tenaga untuk melupakan pengalaman masa lalu tentang “bukan-diri” dan justru terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba, seks, dan berbagai perbuatan yang tidak baik.

Setelah dua puluh tahun menjalani gaya hidup hedonis seperti itu, secara kebetulan ia bertemu dengan seorang *bhikkhu* dan bercerita tentang pengalaman meditasinya di masa lalu. *Bhikkhu* tersebut menjelaskan kepadanya bahwa semua itu adalah pengalaman yang sangat baik hasil dari batin yang terkonsentrasi. Akhirnya setelah menyadari kebenaran itu, ia mencoba untuk berlatih meditasi lagi namun tidak mengalami kemajuan. Dua puluh tahun yang dihabiskannya untuk terlibat dalam perilaku tidak bermoral membuat situasinya menjadi lebih buruk daripada sekadar mandek.

Sayalay tidak dapat menahan rasa iba kepadanya setelah membaca suratnya. Betapa menyedihkan! Seandainya saja saat itu ia memiliki seseorang yang dapat membimbingnya! Di sini, Sayalay ingin menasihati semua pembaca—baik Anda seorang monastik maupun umat awam—mohon jangan memberi instruksi atau membimbing orang lain kecuali Anda benar-benar ahli dalam topik yang dikonsultasikan. Sebagai praktisi, kita juga harus belajar untuk bijaksana dan mengetahui siapa yang memenuhi syarat untuk menjawab pertanyaan kita.

Jangan meminta nasihat dari umat awam atau anggota monastik yang belum berpengalaman. Kita harus tahu bahwa tidak semua monastik ahli dalam *sutta* dan meditasi. Beberapa guru yang merasa terlalu malu untuk mengakui bahwa mereka tidak tahu jawaban atas pertanyaan siswa, sehingga mereka berkata secara serampangan. Nasihat bodoh semacam ini dapat menyesatkan para praktisi dan membawa banyak penderitaan dalam kehidupan mereka.

Ketika berlatih meditasi *vipassanā*, begitu meditator mencapai pengetahuan tentang timbul dan lenyap (*udayabbaya-ñāṇa*), mereka mungkin juga melihat cahaya yang sangat terang. Banyak orang mungkin secara keliru mengira bahwa inilah *Nibbāna* jika mereka tidak memiliki pengalaman untuk membedakannya. Kesalahpahaman semacam ini bisa sangat berbahaya, karena mereka akan berhenti berlatih, secara keliru percaya bahwa tujuan akhir telah tercapai. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mendiskusikan *Dhamma* dengan para bijaksana pada waktu yang tepat.

Yang Mulia Anuruddhā berhasil meninggalkan semua kotoran batin dan menjadi seorang *Arahant* melalui diskusi tepat waktu dengan Yang Mulia Sāriputta, yang memberikan bimbingan yang dibutuhkannya.

Pada kesempatan itu, Yang Mulia Anuruddhā mengunjungi Yang Mulia Sāriputta dan bertanya kepadanya:

“Di sini, melalui mata dewa, yang telah dimurnikan dan melampaui manusia, aku melihat beribu-ribu sistem dunia. Kegigihanku bangkit dan tidak lesu. Perhatian penuhku teguh dan tidak keruh. Tubuhku tenang dan tidak gelisah. Pikiranku terkonsentrasi dan terbentuk kemanunggalan batin. Namun

batinku belum terbebas dari noda-noda batin karena masih adanya pelekatan.”

Y.M. Sāriputta menjawab: “Sahabatku, ketika muncul pikiran, ‘Dengan mata dewa, yang telah dimurnikan dan melampaui manusia, aku melihat beribu-ribu sistem dunia,’ hal itu berhubungan dengan keangkuhanmu. Ketika muncul pikiran, ‘Kegigihanku bangkit dan tidak lesu. Perhatian penuhku teguh dan tidak keruh. Tubuhku tenang dan tidak gelisah. Batinku terkonsentrasi dan terbentuk kemanunggalan batin,’ itu berhubungan dengan kegelisahanmu. Ketika muncul pikiran, ‘Namun batinku belum terbebas dari noda-noda batin karena masih adanya pelekatan,’ hal itu berhubungan dengan kecemasanmu. Akan baik bila—dengan meninggalkan ketiga kualitas ini, tidak memperhatikan ketiga kualitas ini—engkau mengarahkan batinmu kepada sifat tanpa-kematian [Nibbāna].”

—AN 3.130

Setelah mendengar nasihat Yang Mulia Sāriputta, Yang Mulia Anuruddhā menyadari adanya rintangan-rintangan halus yang menghambat kemajuannya: keangkuhan, kegelisahan, dan penyesalan. Ia kembali hidup menyendiri, dengan tekun berusaha menyingkirkan ketiga rintangan tersebut, dan tidak lama kemudian mencapai pembebasan sepenuhnya. Seandainya ia tidak mendapatkan nasihat ini pada waktu yang tepat dari Jenderal *Dhamma*—Yang Mulia Sāriputta—ia tidak akan mampu mengenali hambatan-hambatan ini di jalan pembebasannya. Sungguh suatu berkah dapat mendiskusikan *Dhamma* pada waktu yang tepat!

Refleksi dan Diskusi:

1. Dalam *Maṅgala Sutta*, kata “waktu yang tepat” muncul dua kali, baik dalam “mendengarkan *Dhamma*” maupun dalam “mendiskusikan *Dhamma*.” Apa pendapat Anda tentang pentingnya “waktu yang tepat”?
2. Ketika Anda membutuhkan seseorang untuk berdiskusi tentang *Dhamma*, siapa yang Anda anggap tepat?

*Tapo ca brahmacariyañca,
ariyasaccāna dassanaṃ;
Nibbānasacchikiriya ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

**Petapaan, kehidupan luhur
(hidup selibat), melihat kebenaran-
kebenaran mulia, merealisasi *Nibbāna*:
Itulah berkah utama.**





31. Petapaan (*Tapo*)

Tapo dapat dijelaskan dalam dua cara: pengendalian diri dan ketekunan. Berdasarkan kitab penjelas makna, implikasi pertamanya adalah pengurangan keadaan tidak baik seperti keserakahan dan kemarahan melalui pengendalian diri; implikasi kedua, membangkitkan usaha benar untuk menghilangkan kelalaian dan kemalasan.

Seorang praktisi membutuhkan pengendalian diri untuk menghindari memanjakan diri dengan makanan, tidur, hiburan, pergaulan, dan lain-lain, untuk menjaga agar nafsu indriawi tetap terkendali. Seorang umat awam disarankan untuk menjalankan delapan sila dua kali dalam sebulan dan setidaknya selama 24 jam setiap kali menjalankannya. Mengapa 24 jam? Karena lebih mudah bagi kita menahan diri dari kenikmatan indriawi di siang hari, sementara di malam hari, ketika kita terbebas dari kesibukan sehari-hari, nafsu keinginan biasanya menjadi lebih kuat, dan batin kita cenderung berlama-lama memikirkan makanan, hiburan dan seks. Kapan pun kotoran batin muncul ketika menjalankan delapan sila, kita dapat dengan sengaja mengarahkan batin kepada kecerahan dan kegembiraan dengan merenungkan kebajikan-kebajikan Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*. Bentuk-bentuk mental yang terampil seperti itu dapat memurnikan batin dan melemahkan noda-noda batin.



Pengendalian diri juga berarti menjaga pintu-pintu indra, yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin, karena kotoran batin muncul pada saat terjadi kontak antara pintu-pintu indra dan objek-objek indra. Buddha mengajarkan murid-murid-Nya untuk menjaga indra-indra mereka, yang berarti menjaga batin tetap fokus pada objek meditasi yang telah dipilih.

Ada sebuah cerita tentang tiga *bhikkhu* pada zaman Buddha yang datang ke wihara untuk berlatih. *Bhikkhu* pertama bertekad menjaga indra pengendalinya dengan menjaga batinnya di dalam wihara; *bhikkhu* kedua lebih menahan diri lagi dengan menjaga batinnya di dalam kamarnya; tetapi *bhikkhu* ketiga menunjukkan pengendalian diri yang terbaik dengan menjaga batinnya tetap berada di dalam dirinya (tubuh dan batinnya).

Selain nafsu indriawi, kotoran batin lainnya yang harus kita kendalikan adalah kemarahan, karena keduanya kemarahan dan nafsu indriawi merupakan rintangan besar bagi latihan kita. Tanpa pengendalian diri, kita pasti akan diperbudak oleh kedua musuh ini.

Makna lain dari *tapo* adalah ketekunan, mengerahkan usaha yang benar untuk menghilangkan kelalaian dan kemalasan.

Suatu ketika ada seorang pria yang sangat kaya. Setelah mendengar *Dhamma*, ia menjadi sangat terinspirasi oleh ajaran Buddha tentang ketidakpuasan, penderitaan, dan kehampaan di alam indriawi. Ia kemudian meninggalkan semua harta duniawinya dan menjadi seorang *bhikkhu* di hutan. Sebagai seorang *bhikkhu*, ia berlatih dengan sangat tekun. Untuk mengatasi kemalasan dan kantuk di malam hari, ia melakukan meditasi berjalan bukan duduk. Setelah berjalan begitu lama, kakinya berdarah parah, sehingga ia tidak bisa bermeditasi jalan lagi. Namun, ia tidak menyerah, malah berusaha lebih keras dan terus bermeditasi dengan merangkak menggunakan tangan dan lututnya. Pada saat itu, seorang pemburu lewat dan, karena ia merangkak di tanah dengan keempat anggota tubuhnya di hutan, pemburu tersebut salah sangka mengira ia adalah seekor binatang liar. Pemburu tersebut melemparkan tombak ke arahnya, yang menembus tubuh bagian atasnya. Dalam rasa sakit yang luar biasa, *bhikkhu* ini masih terus merangkak dan bermeditasi. Inilah contoh *tapo*—membangkitkan energi batin untuk tekun dalam latihan kita.

Oleh karena itu, energi dan usaha bukan hanya berupa tindakan fisik; tetapi juga mengacu kepada energi mental yang lebih kuat. Batin yang kuat seperti itu tidak takut terhadap semua rasa sakit. Batin tidak lari dari rasa sakit melainkan menaklukkannya dengan menghadapinya langsung.

Untuk mencapai pembebasan penuh, kita harus rela mencurahkan usaha yang besar. Contohnya adalah usaha Bodhisatta dalam mencapai kesempurnaan kebajikannya

(*pāramī*) hingga akhirnya menjadi Buddha yang tercerahkan sempurna yang dapat membimbing semua makhluk hidup mencapai pembebasan.

Bodhisatta pernah terlahir sebagai seekor monyet yang kuat. Suatu hari, seorang brahmana secara tidak sengaja jatuh ke dalam jurang pegunungan. Mendengar teriakan tak berdaya dari sang brahmana, sang monyet bertekad menyelamatkannya. Dia melompat ke dasar lembah dan membawa sang brahmana keluar dan menggendongnya. Meskipun dia jauh lebih kuat dari monyet biasa, menggendong manusia keluar dari jurang tetaplah menguji batas kemampuan fisiknya. Setelah upaya ini, dia sangat lelah hingga tertidur.

Namun brahmana yang diselamatkannya bukanlah orang yang tahu berterima kasih. Melihat monyet itu tertidur, ia mencoba membunuh monyet itu untuk diambil dagingnya untuk mengisi perutnya. Brahmana tersebut memukul kepala monyet dengan batu besar, dan monyet tersebut terbangun karena rasa sakit yang luar biasa. Dia menyadari bahwa pria itu mencoba membunuhnya dan segera melompat ke pohon. Bayangkan jika Anda menjadi monyet tersebut—apa yang akan Anda lakukan dalam kasus ini? Tentunya kita akan meninggalkan orang jahat ini dan sangat kecewa. Akan tetapi, Bodhisatta tidak menyimpan dendam; ia hanya ingin menyempurnakan kebajikan tekad dan usaha kerasnya.

Begitulah pemikiran Bodhisatta: “Saya harus menyelamatkannya, karena saya telah bertekad untuk melakukannya. Apa pun yang ia lakukan adalah *kamma*-nya sendiri dan tidak ada hubungannya dengan saya. Jika saya menyerah sekarang, ia tidak akan mampu bertahan

hidup di hutan ini sendirian, dan seluruh usaha saya sebelumnya akan sia-sia.” Maka, demi menuntun sang brahmana keluar dari hutan, sang monyet menanggung rasa sakit yang luar biasa, melompat dari satu pohon ke pohon lainnya dan sambil meninggalkan jejak darah di tanah untuk diikuti oleh sang brahmana.

Dengan *tapo*, pengendalian diri dan ketekunan, kita maju dengan mantap di jalan *Dhamma*; dengan demikian Itulah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Apa arti kata *tapo*?
2. Berdasarkan pengalaman Anda sendiri, bagaimana seharusnya kita mempraktikkan pengendalian diri dengan benar?



32. Kehidupan luhur/hidup selibat (*Brahmacariya*)

“*Brahma*” berarti murni, suci, atau sakral; “*cariya*” adalah perilaku. “*Brahmacariya*” berarti menjalani kehidupan suci. Beberapa sarjana Buddhis menafsirkan “*brahmacariya*” sebagai kehidupan monastik atau hidup selibat. Praktik “*brahmacariya*” merupakan jalan yang ditempuh oleh para praktisi Buddhis yang paling berkomitmen. Kitab-kitab penjelas makna menjelaskan “*brahmacariya*” dalam tiga aspek.

1. Sepenuhnya menjauhi hubungan seksual.

Menurut aturan monastik, semua monastik diwajibkan untuk menahan diri dari segala aktivitas seksual.

Peraturan ini tidak berlaku bagi umat awam, tetapi umat Buddha dianjurkan untuk hidup selibat pada saat-saat tertentu, setidaknya pada saat menjalankan delapan sila dan pada saat retreat meditasi. Kita mungkin perlu berjuang melawan hasrat seksual ketika hasrat tersebut muncul; namun, seiring dengan berkembangnya perhatian penuh (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*), hasrat dan gairah tersebut akan berkurang. Hubungan seksual perlahan-lahan kehilangan daya tariknya, dan kita dapat mengatasi cengkeraman hasrat, memperoleh kegembiraan serta manfaat dari hidup selibat.

2. Praktik Empat Kediaman Luhur (*brahmavihārā*):

cinta kasih (*mettā*), welas asih (*karuṇā*), kegembiraan simpatik (*mudītā*), dan keseimbangan batin (*upekkhā*).

Seorang praktisi Empat Kediaman Luhur memelihara cinta kasih, welas asih, kegembiraan simpatik, dan keseimbangan batin terhadap semua makhluk hidup setiap saat. Mengembangkan keadaan batin ini hingga tingkat yang tinggi dapat mengurangi noda-noda batin, seperti nafsu, kemarahan, ketidaktahuan, keangkuhan, dan keraguan. Seseorang dapat memurnikan batin melalui latihan Empat Kediaman Luhur, dengan menjadikan semua makhluk hidup di alam semesta sebagai objek meditasi. Ketika berlatih, seseorang hendaknya memancarkan cinta kasih, welas asih, kegembiraan simpatik, dan keseimbangan batin kepada semua makhluk hidup, tanpa membatasinya hanya pada satu orang atau satu area.

Mettā adalah niat baik, cara untuk mengharapkan agar semua makhluk berbahagia dan sejahtera. Biasanya kita memahami *mettā* sebagai cinta kasih tanpa syarat dan universal—cinta kasih yang murni, tanpa mengharapkan balasan dari pihak lain, cinta kasih yang tidak membedakan makhluk hidup. Seseorang bisa mengembangkan praktik *mettā* dengan tulus berharap:

“Semoga semua makhluk hidup sehat, berbahagia, dan damai.”

Welas asih (*karuṇā*) adalah keinginan untuk meringankan penderitaan makhluk lain. Ketika seseorang melihat penderitaan dan kesengsaraan orang lain, empati, simpati, dan keinginan untuk membantu mereka muncul di dalam batin. Namun, praktik *karuṇā* gagal apabila seseorang justru mulai larut dalam kesedihan dan menangis bersama mereka

yang menderita.

Kegembiraan simpatik (*muditā*) adalah kegembiraan dan kesenangan yang muncul dalam batin seseorang ketika melihat keberhasilan orang lain dan kebahagiaan mereka. Kita juga berharap agar kesuksesan orang lain terus berkembang dan tidak memudar.



Keseimbangan batin (*upekkhā*) adalah kualitas batin yang netral, tidak memihak, dan bebas dari keberpihakan terhadap semua makhluk hidup. Batin dengan *upekkhā* berpikir demikian: "Saya tidak mampu membuat makhluk hidup lain berbahagia atau sengsara; mereka menuai buah *kamma* mereka sendiri. Mereka yang melakukan perbuatan baik akan mendapatkan berkah, sedangkan mereka yang melakukan perbuatan tidak baik akan hidup dalam penderitaan. Saya tidak dapat menolak hukum *kamma*." Dengan pemahaman

yang jelas bahwa semua makhluk mewarisi *kamma* mereka sendiri, batin yang seimbang terbebas dari kekhawatiran dan pelekatan. Ia sepenuhnya terbebas dari pelekatan dan kebencian terhadap orang lain sehingga menjadi damai, tenang, dan netral (namun, ini bukanlah sikap tidak peduli terhadap orang lain dan dunia). Di antara Empat Kediaman Luhur, praktik *upekkhā* adalah yang paling sulit. Karena kita semua cenderung melekat pada yang dicintai dan membenci yang tidak disukai, maka untuk tetap netral terhadap kedua belah pihak sungguh sulit.

3. Pengembangan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Jalan Mulia Berunsur Delapan terdiri dari pandangan benar, niat benar (atau pikiran benar), ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Jalan ini mencakup tiga aspek latihan—latihan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

Latihan moralitas meliputi ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar. Dengan melatih moralitas, seperti menjaga lima sila, seseorang menekan kotoran batin yang melampaui batas.

Latihan konsentrasi meliputi usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Dengan melatih konsentrasi, batin berhenti mengembara dan menjadi damai dan tenang.

Latihan kebijaksanaan meliputi pandangan benar dan niat benar. Dengan melatih kebijaksanaan, kita dapat melihat sifat sejati dari tubuh dan batin kita—

yang selalu berubah, menderita, sakit, bagaikan anak panah, tidak aman, muncul karena sebab, dan tanpa esensi (inti yang kekal). Ketika kebijaksanaan menembus kebenaran jasmani dan batin, pelekatan pun ditinggalkan; begitu pelekatan ditinggalkan, tercapailah pembebasan, yaitu mencapai *Nibbāna*.

Karena kebijaksanaan adalah penyebab langsung bagi pembebasan total, maka kebijaksanaan menjadi tujuan tertinggi dari latihan kita, sementara moralitas dan konsentrasi adalah kondisi pendukung bagi pengembangan kebijaksanaan. Tanpa bantuan moralitas dan konsentrasi, kebijaksanaan tertinggi tidak mungkin diperoleh.

Ketika kita melatih tiga latihan yaitu moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, kita menjalani kehidupan luhur (*brahmacariya*).

Refleksi dan Diskusi:

1. Apa arti dari *brahmacariya*?
2. Apa arti penting *brahmacariya* bagi umat awam Buddhis?



33. Melihat Kebenaran-Kebenaran Mulia (*Ariyasaccāna dassanaṃ*)

Misalkan seseorang bertanya kepada Anda, “Apakah inti dari ajaran Buddha?” Jawabannya adalah: Empat Kebenaran Mulia. Dalam DN 16, Buddha berkata: **“Para *bhikkhu*, karena tidak memahami dan tidak menembus Empat Kebenaran Mulia, kalian dan Aku telah mengembara dan menitis (berpindah wujud dalam *samsāra*) untuk waktu yang sangat lama. Apa yang empat itu? Kebenaran mulia tentang penderitaan, kebenaran mulia tentang asal mula penderitaan, kebenaran mulia tentang lenyapnya penderitaan, dan kebenaran mulia tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan.”** Setiap pengikut Buddha yang sungguh-sungguh ingin melepaskan diri dari penderitaan kelahiran berulang kali harus memperhatikan apa yang dikatakan oleh Buddha di atas.

Apa itu kebenaran mulia tentang penderitaan? Di dalam *Dhammacakkappavattana Sutta: Pemutaran Roda Dhamma* (SN 56.11), Buddha mengajarkan:

“Kelahiran adalah penderitaan, penuaan adalah penderitaan, penyakit adalah penderitaan, kematian adalah penderitaan; berkumpul dengan yang tidak menyenangkan adalah penderitaan; berpisah dari yang menyenangkan adalah penderitaan; tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah penderitaan; singkatnya, lima kelompok pelekatan adalah penderitaan.”

Apakah lima kelompok pelekatan itu? Itu berarti pelekatan dan penggengaman terhadap bentuk (*rūpa*),

perasaan (*vedanā*), persepsi (*saññā*), bentukan-bentukan batin (*saṅkhāra*), dan kesadaran (*viññāṇa*)—dengan kata lain tubuh, dan batin. Kita keliru mempersepsikan lima kelompok pelekatan—tubuh, perasaan, persepsi, bentukan-bentukan batin, dan kesadaran—sebagai permanen (kekal), sebagai kesenangan, sebagai kebahagiaan, sebagai kesehatan, sebagai diri, sebagai milik diri. Persepsi yang menyimpang seperti itu menimbulkan nafsu keinginan (*taṇhā*) dan pelekatan (*upādāna*) terhadap lima kelompok pelekatan. Tubuh dan batin kita muncul dan lenyap secara bergantung, di bawah tekanan ketidak-kekalan, ditindas oleh ketidak-kekalan, penderitaan menjadi sifat hakiki dari lima kelompok pelekatan.

Dari sudut pandang kebenaran hakiki, tubuh kita tersusun dari empat unsur utama—tanah, air, api, dan angin. Dalam meditasi empat unsur, kita terus-menerus merenungkan karakteristik dari keempat unsur tersebut di dalam tubuh, berulang kali. Pada akhirnya, yang tampak hanyalah empat unsur itu sendiri, sementara persepsi tentang tubuh mulai kehilangan kekokohnya. Sebagian orang mungkin mengalami tubuh yang seakan-akan berubah menjadi tumpukan busa, yang terdiri dari banyak gelembung yang terus-menerus muncul dan lenyap. Seluruh proses ini hampa dari inti (esensi), tanpa kendali. Bukankah ini merupakan fenomena penderitaan? Oleh sebab itu, Buddha berkata “lima kelompok/agregat yang dilekati adalah penderitaan.”

Apakah kebenaran mulia tentang asal mula penderitaan (kebenaran mulia yang kedua)?

Nafsu keinginanlah yang menyebabkan eksistensi baru (kelahiran kembali)—disertai dengan hasrat/gairah dan kesenangan, mencari kenikmatan di sana-sini; yaitu, kāmataṅhā—nafsu keinginan akan kenikmatan indriawi, bhavataṅhā—nafsu keinginan untuk eksistensi (menjadi), vibhavataṅhā—nafsu keinginan untuk pemusnahan (non-eksistensi).

— SN 56:11

Ada tiga jenis nafsu keinginan, yang pertama nafsu keinginan akan kenikmatan indriawi. Bukankah kita mendambakan untuk melihat hal-hal yang indah dengan mata kita, mendengar suara yang menyenangkan dengan telinga kita, mencium aroma yang menyenangkan dengan hidung kita, mencicipi rasa yang lezat dengan lidah kita, dan merasakan sentuhan yang lembut dengan tubuh kita? Semua ini adalah perwujudan dari nafsu keinginan akan kenikmatan indriawi.

Jenis nafsu keinginan yang kedua adalah nafsu keinginan untuk menjadi/eksistensi. Semua orang di dunia ini menginginkan umur panjang dan eksistensi berkelanjutan, sehingga mereka tidak menganggap siklus kelahiran kembali sebagai sesuatu yang penuh tekanan. Banyak orang yang melekat pada kehidupan di alam manusia dan alam dewa, berharap untuk terlahir kembali di bumi atau di surga agar dapat terus menikmati kehidupan mereka. Harapan seperti itu membuat mereka termotivasi untuk melakukan perbuatan-perbuatan baik duniawi.

Jenis nafsu keinginan yang ketiga adalah nafsu keinginan untuk tidak menjadi/non-eksistensi. Hal berkaitan

dengan pandangan salah tentang pemusnahan, yang berpendapat bahwa segala sesuatu berakhir begitu saja setelah kematian.

Ketiga jenis nafsu keinginan inilah yang menjadi asal mula penderitaan, dan ketiganya harus ditinggalkan untuk mengakhiri semua penderitaan di dalam siklus kelahiran kembali.

Apakah mungkin untuk meninggalkan nafsu keinginan? Tentu saja. Ketika seseorang berulang kali melihat lima kelompok pelekatan sebagai tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai penyakit, sebagai bisul, sebagai anak panah, sebagai kesengsaraan, sebagai kesusahan, sebagai sesuatu yang asing, sebagai tercerai-berai, sebagai kosong, sebagai bukan-diri, maka ia meninggalkan nafsu dan keinginan terhadap lima kelompok pelekatan. Ketika lima indra pengendali yaitu keyakinan, usaha, perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan telah matang dan seimbang, maka seseorang merealisasikan *Nibbāna*—penghancuran nafsu keinginan.

Dan inilah, para bhikkhu, kebenaran mulia tentang lenyapnya penderitaan: peluruhan yang tak tersisa dan lenyapnya, penolakan, pelepasan, pembebasan, dan melepaskan nafsu keinginan itu sendiri.

—SN 56:11

Ketika nafsu keinginan—asal mula penderitaan—berakhir, maka penderitaan pun akan berhenti sepenuhnya. Oleh sebab itu, inilah yang disebut sebagai Kebenaran Mulia tentang lenyapnya penderitaan.

Bagaimana kita dapat merealisasikan Kebenaran Mulia tentang lenyapnya penderitaan? Kita perlu mengembangkan Kebenaran Mulia tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan, yaitu Jalan Mulia Berunsur Delapan—yakni pandangan benar, niat benar (atau pikiran benar), ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar.

Jalan Mulia Berunsur Delapan dapat dibagi ke dalam tiga latihan:

1. Latihan dalam kebijaksanaan (*paññā sikkhā*) terdiri dari pandangan benar dan pikiran benar.
2. Latihan dalam moralitas (*sīla sikkhā*) terdiri dari ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar.
3. Latihan dalam konsentrasi (*samādhi sikkhā*) terdiri dari usaha benar, perhatian penuh benar, dan konsentrasi benar.

Latihan Kebijaksanaan

Pandangan benar adalah awal sekaligus puncak dari sang Jalan. Ini adalah cara memandang kehidupan dan dunia yang benar, karena memandang segala sesuatu sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang kita inginkan. Apa yang kita anggap sebagai kebahagiaan dan memiliki ‘diri’ pengendali dalam kehidupan ternyata berbeda dengan hakikat kebahagiaan dan diri yang sebenarnya. Karena pandangan kita terhadap dunia membentuk niat, ucapan, dan tindakan kita, maka

pandangan benar menjadi pelopor dari semua *kamma* yang baik.

Pandangan benar dimulai dengan pemahaman tentang apa yang bajik dan tidak bajik, serta akibat-akibatnya. Sebagian besar orang Asia, berbeda dengan orang Barat, memulai praktik *Dhamma* dengan pandangan benar yang mendasar tentang *kamma* dan akibatnya. Ketika kita menempuh jalan pandangan terang (*vipassanā*), pandangan benar pada akhirnya akan menghalau kegelapan ketidaktahuan (kebodohan batin/*avijjā*) yang menyembunyikan tiga corak universal keberadaan: ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-diri. Hal ini mencakup pemahaman mendalam terhadap lima kelompok pelekatan, baik secara internal maupun eksternal, beserta sebab-sebabnya. Kita kemudian menjadi kecewa dengan lima kelompok pelekatan dan menumbuhkan keinginan bajik untuk mencapai pembebasan. Akhirnya, pandangan benar mencapai puncaknya dalam pemahaman penuh akan kebenaran penderitaan dengan meninggalkan nafsu keinginan dan merealisasi *Nibbāna*.

Pikiran benar juga dikenal sebagai niat benar, tekad benar, aspirasi benar, dan penerapan batin yang bajik berkaitan dengan:

1. Pikiran untuk melepaskan kenikmatan indriawi
2. Pikiran tanpa niat menyakiti
3. Pikiran tanpa kekejaman

Ketika kita mulai mengembangkan pandangan benar yang sesuai dengan hakikat kehidupan yang sebenarnya, hal ini akan memengaruhi pikiran kita

dan dengan demikian tindakan kita akan sejalan dengan pemahaman baru tersebut. Kita dengan sukarela meninggalkan pikiran-pikiran dan perbuatan salah yang berlandaskan kesenangan-kesenangan indriawi, karena memahami bahaya-bahaya dan kesalahan-kesalahannya. Hasrat yang menggebu-gebu menimbulkan ketakutan, ketidakpuasan, persaingan, iri hati, dan nafsu yang lebih besar, yang berakhir dengan lebih banyak penderitaan. Dengan melepaskan pikiran yang tidak baik, kita menjadi puas, bahagia, dan damai. Kita pun dengan tulus berharap agar semua makhluk memiliki pengalaman serupa. Dengan sendirinya, kita mengembangkan hati penuh cinta kasih yang berkembang tanpa batas, menebarkan persahabatan kepada semua makhluk, mengharapkan mereka bahagia dan damai.

Setelah terbebas dari perbudakan nafsu keinginan, kita mengembangkan welas asih kepada mereka yang masih terjatuh dalam jaring-jaring kenikmatan indriawi, dengan memahami bahwa mereka sedang bergumul dengan penderitaan karena pengejaran sia-sia terhadap kesenangan-kesenangan indriawi, dan mungkin akan jatuh ke jurang kebinasaan karena tidak tersentuh oleh *Dhamma* yang membebaskan.

Latihan Moralitas

Dengan bimbingan pandangan benar, kita melakukan latihan moralitas, kebajikan, dan perilaku etis, yang terdiri dari ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar.

Ucapan benar berarti menahan diri dari empat jenis ucapan salah ini:

1. Menahan diri dari tipu daya dan kesaksian palsu (berbohong demi kepentingan diri sendiri, orang lain, atau demi keuntungan materi yang remeh) atau berbicara dengan maksud menipu (seperti yang dirinci di AN 10.206).
2. Menahan diri dari ucapan yang memecah belah dan jahat yang menimbulkan perselisihan atau perpecahan.
3. Menahan diri dari ucapan kasar yang menyinggung atau menyakiti orang lain, yang muncul dari kemarahan.
4. Menahan diri dari gosip atau obrolan kosong yang tidak memiliki manfaat, tujuan, atau kedalaman.

Perbuatan benar berarti bertindak dengan cara yang tidak merugikan bahkan bermanfaat, penuh kesadaran demi manfaat bagi kita sendiri maupun orang lain. Perbuatan ini terdiri dari tiga jenis:

1. Menahan diri dari membunuh atau menyerang secara fisik, dengan pemahaman bahwa semua makhluk mencintai kehidupan dan dengan mempertimbangkan fakta bahwa apa yang tidak kita sukai (disakiti atau dibunuh), juga tidak disukai oleh makhluk lain.
2. Menahan diri dari mencuri, dengan memahami bahwa mengambil barang milik orang lain secara paksa atau menipu adalah tidak adil dan tidak sah, sama seperti kita tidak ingin dipisahkan dari apa yang menjadi milik kita, demikian pula orang lain.

3. Menahan diri dari perilaku seksual yang salah, dengan memahami pentingnya menghormati martabat dan kesejahteraan orang lain, sebagaimana kita sendiri dan orang yang kita cintai ingin bebas dari pelecehan atau pelanggaran.

Mata pencaharian benar berarti bahwa kita mencari nafkah dengan cara yang adil dan tidak merugikan, setidaknya dengan tidak melakukan lima jenis usaha berikut ini:

1. Tidak berdagang senjata
2. Tidak berdagang manusia (perbudakan)
3. Tidak berdagang hewan untuk disembelih
4. Tidak berdagang racun
5. Tidak berdagang minuman keras

Selain itu, seseorang juga menghindari pekerjaan apa pun yang mengharuskan pelanggaran terhadap ucapan benar dan perbuatan benar, yang juga merupakan mata pencaharian yang salah.

Singkatnya, latihan moralitas dikembangkan dengan pandangan tercerahkan bahwa apa yang bermanfaat bagi orang lain juga bermanfaat bagi diri kita sendiri. Buddha berkata bahwa mereka yang mencintai dirinya sendiri seyogianya menghindari perbuatan yang menyakiti orang lain. Kita sendiri tidak ingin disakiti orang lain, demikian pula orang lain tidak ingin disakiti oleh kita. Pandangan luas ini paling baik dikembangkan dengan pemahaman bahwa kita adalah pewaris dari *kamma* kita (segala pilihan, tindakan, dan kehendak kita). Setiap

perbuatan yang diniatkan memiliki kekuatan laten untuk memunculkan reaksi yang disukai atau tidak disukai.

Ketika latihan moralitas telah terbentuk dengan baik, kita memperoleh rasa percaya diri dalam kehidupan ini maupun kehidupan-kehidupan mendatang, melalui bebas dari rasa malu dan takut, bebas dari penyesalan diri maupun mencela orang lain, batin tidak cemas, kelemahlembutan dan ketenangan. Buddha menguraikan manfaat-manfaat yang berlipat ganda:

“Perilaku bajik memiliki tanpa penyesalan sebagai manfaat dan buahnya; tanpa penyesalan memiliki kegembiraan sebagai manfaat dan buahnya ... sukacita ... ketenangan ... kebahagiaan; kebahagiaan memiliki konsentrasi sebagai manfaat dan buahnya; konsentrasi memiliki pengetahuan dan penglihatan atas segala sesuatu sebagaimana adanya sebagai manfaat dan buahnya.” (AN 10)

Manfaat-manfaat ini muncul melalui pengembangan moralitas, meletakkan landasan yang kokoh bagi keberhasilan dalam pelatihan konsentrasi. Seperti yang ditunjukkan dalam khotbah tentang perumpamaan estafet Kereta:

“Pemurnian kebajikan adalah demi mencapai pemurnian batin.” (MN 24)

Latihan Konsentrasi

Usaha benar adalah prasyarat untuk faktor-faktor lain dari Jalan. Tanpa adanya usaha, tidak ada yang dapat dicapai. Usaha benar berarti mengerahkan tenaga dengan cara yang tekun dan konsisten (tidak terlalu memaksakan

diri dan tidak pula lengah) demi meninggalkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat serta kondisi-kondisi yang tidak bermanfaat, sekaligus membangkitkan perbuatan-perbuatan yang bermanfaat dan kondisi-kondisi yang baik. Empat jenis usaha ini secara singkat adalah:

1. Upaya untuk mencegah keadaan-keadaan tidak baik yang belum muncul
2. Upaya untuk meninggalkan keadaan-keadaan tidak baik yang sudah muncul
3. Upaya untuk membangkitkan kondisi-kondisi baik yang belum muncul
4. Upaya untuk mempertahankan dan menyempurnakan kondisi-kondisi baik yang sudah muncul

Perhatian penuh benar adalah senantiasa menjaga batin tetap sadar dan waspada terhadap segala fenomena yang muncul di dalam tubuh maupun batin. Dengan kata lain, perhatian penuh benar adalah mengingat atau tidak lupa untuk mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh: perenungan terhadap tubuh, perenungan terhadap berbagai jenis perasaan, perenungan terhadap berbagai kondisi batin (seperti batin yang diliputi nafsu, batin yang marah, batin yang mengerut, batin yang terganggu, dll.), serta perenungan terhadap fenomena-fenomena (seperti lima rintangan batin, enam objek indra, lima kelompok pelekatan, Empat Kebenaran Mulia, tujuh faktor pencerahan, dll.)

Konsentrasi benar adalah pemusatan atau penyatuan batin, yang berarti mengembangkan keadaan di mana semua faktor mental dikumpulkan dan diperdalam dengan diarahkan pada satu objek tertentu, misalnya napas, secara terus-menerus untuk jangka waktu tertentu. Konsentrasi benar berarti mengembangkan *jhāna* pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Dalam latihan konsentrasi benar, dibutuhkan usaha benar agar perhatian benar senantiasa terjaga pada satu objek sehingga batin dapat “tenggelam” secara mendalam ke dalam objek tersebut dan mencapai penyerapan (*jhāna*). Dengan demikian, kita dapat melihat bahwa usaha benar, perhatian penuh benar, dan konsentrasi benar, semuanya saling terkait untuk menghasilkan batin yang terpusat, tenang, dan sementara termurnikan.

Ketika batin yang terlatih dengan baik dalam konsentrasi dan pandangan terang mencapai puncak keberhasilannya, pandangan benar akan menyingkirkan ketidaktahuan yang menutupi Empat Kebenaran Mulia. Seseorang dapat melihat tiga karakteristik umum dari fenomena dan merealisasi *Nibbāna*.

Ketika Jalan Mulia Berunsur Delapan telah sepenuhnya dikembangkan, kebijaksanaan tumbuh untuk memahami sepenuhnya lima kelompok pelekatan sebagai penderitaan; untuk meninggalkan sepenuhnya nafsu keinginan, asal mula penderitaan; dan untuk merealisasi lenyapnya penderitaan—*Nibbāna*. Inilah yang disebut melihat Empat Kebenaran Mulia.

Refleksi dan Diskusi:

1. Apakah yang dimaksud dengan Empat Kebenaran Mulia? Apa yang membuat mereka menjadi inti ajaran Buddha?
2. Pada bagian akhir *Mangala Sutta*, Buddha menyebutkan bahwa berkah utama adalah pembebasan total. Bagaimana pendapat Anda mengenai hal ini?



34. Merealisasi *Nibbāna* (*Nibbānasacchikiriya*)

Nibbāna adalah padamnya api nafsu, kemarahan, dan ketidaktahuan (kebodohan batin) dan kebebasan sepenuhnya dari penderitaan. Setelah dikembangkan, Jalan *sotāpanna* (pemasuk arus) menuntun kepada pengalaman pertama dari *Nibbāna*—mengetahui Kebenaran Mulia tentang penderitaan, meninggalkan Kebenaran Mulia tentang asal mula penderitaan, merealisasi Kebenaran Mulia tentang lenyapnya penderitaan, dan mengembangkan Kebenaran Mulia tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan. Buah dari *sotāpanna* mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya. Jalan *sotāpanna* sepenuhnya melepaskan pandangan identitas¹⁰—penyebab utama kita terlahir kembali di alam-alam yang menyedihkan. Begitu pandangan identitas ditinggalkan, seseorang tidak akan pernah jatuh ke dalam empat alam yang menyedihkan lagi. Bahkan tanpa latihan yang tekun sekalipun, seseorang dapat terlahir kembali maksimal tujuh kali. Kemudian Jalan *Arahatta* dan Buahnya akan tercapai, ia terbebas sepenuhnya dari penderitaan siklus kelahiran kembali.

Oleh karena itu, merealisasi *Nibbāna* melalui pengembangan Jalan *sotāpanna* adalah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Mengapa merealisasi *Nibbāna* melalui pengembangan Jalan *Sotāpanna* merupakan berkah utama?

¹⁰ Jalan *sotāpanna* juga meninggalkan pelekatan pada ritual dan upacara, serta keraguan terhadap Triratna.

*Phuṭṭhassa lokadhammehi,
cittaṃ yassa na kampaṭi;
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

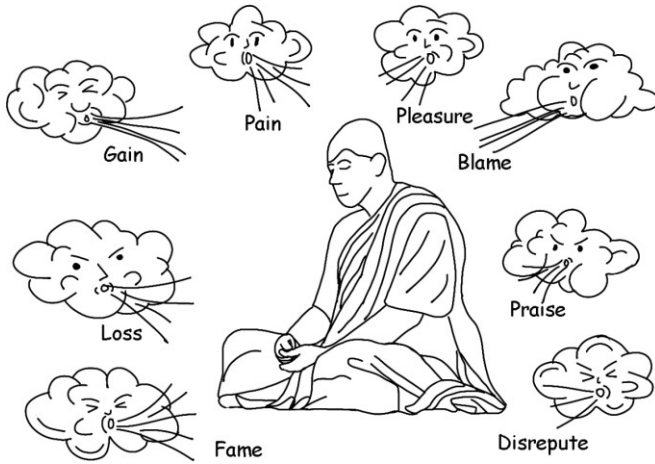
**Batin yang, ketika disentuh oleh keadaan-
keadaan duniawi, tidak terguncang,
tanpa kesedihan, tanpa noda, aman:
Itulah berkah utama.**



35. Batin yang, ketika disentuh oleh kondisi duniawi, tidak terguncang (*Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittam yassa na kampati*)

Apa yang dimaksud dengan keadaan duniawi? Itulah delapan kondisi duniawi. Apakah delapan itu? Keuntungan dan kerugian, ketenaran dan hinaan/aib, pujian dan celaan, dan kesenangan/kebahagiaan dan penderitaan. Selama kita hidup di dunia ini, kita pasti akan bertemu dengan delapan kondisi duniawi tersebut. Seseorang mungkin dapat menghasilkan banyak uang dalam waktu singkat, tetapi ia juga bisa kehilangan segalanya dalam semalam. Kita selalu merasa gembira dan riang saat mendapatkan kekayaan, tetapi mengeluh dan menangis ketika mengalami kerugian.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering berhubungan dengan orang lain, sehingga tak pelak lagi, kita akan menerima pujian maupun celaan. Kita sangat senang dengan pujian tetapi sedih dengan kritik. Kita senang dengan kata-kata yang menyanjung tetapi membenci mereka yang memfitnah kita. Dengan cara ini, delapan kondisi duniawi berputar terus di dunia, dan dunia ini sendiri berputar mengikuti delapan kondisi duniawi ini.



Ada sebuah kisah tentang Su Dong-Po, seorang seniman-cendekiawan Tiongkok yang terkenal dari Dinasti Song lebih dari seribu tahun yang lalu. Ia sangat berbakat dan unggul dalam sastra, kaligrafi, serta seni lukis kuas. Ia juga memiliki pengetahuan yang luas mengenai ajaran Buddha. Ia memiliki seorang teman baik—seorang *bhikkhu* senior bernama Fo-Yin—yang sering berdiskusi dengannya tentang *Dhamma* dan seni. Suatu hari, setelah selesai duduk bermeditasi, Su Dong-Po menulis puisi yang berisi satu baris yang berbunyi: “*Tak tergoyahkan oleh delapan angin duniawi, duduk diam di jantung teratai ungu keemasan.*”

Su Dong-Po sangat puas dengan puisi barunya dan mengharapkan pujian dari teman baiknya. Jadi, ia meyeruh seorang pelayan laki-laki untuk mengantarkan puisi tersebut dalam sebuah surat kepada Fo-Yin, yang tinggal di seberang sungai. Setelah membaca puisi tersebut, Fo-Yin tersenyum, menuliskan komentar di bawahnya, dan

meminta pelayan laki-laki itu untuk mengantarkan surat dengan komentarnya tersebut.

Ketika Su Dong-Po menerima surat itu kembali, alih-alih mendapatkan pujian yang sangat ia harapkan, ia hanya melihat satu kata—"omong kosong"! Ia sangat kesal dan segera menyeberangi sungai untuk mencari Fo-Yin demi meminta penjelasan lebih lanjut. Namun saat ia tiba di depan pintu rumah Fo-Yin, Fo-Yin sudah pergi, hanya meninggalkan sebaris syair yang berbunyi: "Tak tergoyahkan oleh delapan angin duniawi, berlari menyeberangi sungai demi 'omong kosong'"

Batin kita dipermainkan oleh angin duniawi ini. Bagaimana bisa? Buddha berkata:

"Orang biasa yang tidak terpelajar mengalami keuntungan. Mereka tidak merenung: 'Aku telah mendapatkan keuntungan ini. Ini tidak kekal, penderitaan, dan mudah lenyap. Mereka tidak benar-benar memahaminya. Mereka mengalami kerugian ... ketenaran ... hinaan ... pujian ... celaan ... kesenangan ... penderitaan. Mereka tidak merenung: 'Aku telah mengalami penderitaan ini. Ini tidak kekal, penderitaan, dan mudah lenyap. Mereka tidak benar-benar memahaminya.

Jadi keuntungan dan kerugian, ketenaran dan hinaan, pujian dan celaan, serta kesenangan dan penderitaan menguasai batin mereka. Mereka menyukai keuntungan dan menolak kerugian. Mereka menyukai ketenaran dan menolak hinaan. Mereka menyukai pujian dan menolak celaan. Mereka menyukai kesenangan dan menolak penderitaan. Karena begitu dipenuhi dengan sikap menyukai dan menolak, mereka tidak terbebas dari kelahiran kembali, usia tua, dan kematian, dari kesedihan, ratapan, rasa sakit, dukacita, dan keputusasaan. Mereka tidak

terbebas dari penderitaan, Aku katakan.

Seorang murid mulia yang terpelajar ketika mengalami keuntungan. Mereka merenung: 'Aku telah mengalami keuntungan ini. Ini tidak kekal, penderitaan, dan mudah lenyap. Mereka benar-benar memahaminya. Mereka mengalami kerugian ... ketenaran ... hinaan ... pujian ... celaan ... kesenangan ... penderitaan. Mereka merenung: 'Saya telah mengalami penderitaan ini. Ini tidak kekal, penderitaan, dan dapat lenyap. Mereka benar-benar memahaminya.

Jadi, keuntungan dan kerugian, ketenaran dan hinaan, pujian dan celaan, serta kesenangan dan penderitaan tidak lagi menguasai batin mereka. Mereka tidak menyukai keuntungan ataupun menolak kerugian. Mereka tidak menyukai ketenaran ataupun menolak hinaan. Mereka tidak menyukai pujian ataupun menolak celaan. Mereka tidak menyukai kesenangan ataupun menolak penderitaan. Setelah melepaskan sikap menyukai dan menolak, mereka terbebas dari kelahiran kembali, usia tua, dan kematian, dari kesedihan, ratapan, rasa sakit, dukacita, dan keputusasaan. Mereka terbebas dari penderitaan, demikian Aku katakan. Inilah perbedaan antara seorang siswa mulia yang terpelajar dengan orang biasa yang tidak terpelajar.

—AN 8.6

Pada zaman Buddha, seorang wanita pernah mengundang Yang Mulia Sāriputta bersama para *bhikkhu* lainnya ke rumahnya untuk menerima dana makanan. Ketika ia sedang menyiapkan makanan untuk *Saṅgha*, seorang pelayan datang membawa pesan dalam sebuah surat. Pesan itu adalah berita yang sangat menyedihkan: suaminya, seorang jenderal, telah disergap dan terbunuh dalam perjalanannya untuk menyelesaikan sebuah

perselisihan, bersama dengan kedua belas putra mereka.

Mendengar berita yang bagi seorang ibu dan istri dapat membuatnya jatuh dalam keputusan, wanita itu tidak panik ataupun meratap. Sebaliknya, ia merenungkan sifat ketidakkekalan dari semua makhluk hidup. Meratapi kematian tidak dapat menghidupkan kembali orang yang telah meninggal, tetapi justru akan mengganggu perbuatan baik yang sedang ia lakukan. Dengan tenang, ia melipat surat tersebut, memasukkannya ke dalam saku, dan melanjutkan menyiapkan dana makanan.

Pada saat itu, seorang pelayan lain yang sedang membawa sebotol ghee untuk *Saṅgha* secara tidak sengaja tersandung dan memecahkan botol yang berisi ghee. Mencoba menghibur wanita itu dan pembantunya, Yang Mulia Sāriputta berkata bahwa segala sesuatu yang memiliki sifat rusak, cepat atau lambat, pasti akan rusak. Wanita pemberani itu menjawab, “Yang Mulia, betapa sepele kerusakan ini. Saya baru saja menerima berita bahwa suami saya telah terbunuh, bersama dengan kedua belas putra saya. Saya telah menahan kesedihan saya dan terus melanjutkan menyajikan makanan kepada para *Bhante* Yang Mulia.”

Wanita bijaksana ini tidak melawan situasi yang penuh tekanan. Ia menerima kenyataan dengan keseimbangan batin. Keberanian dan kewibawaannya menjadi teladan yang indah tentang “batin yang, ketika disentuh oleh keadaan duniawi, tidak terguncang.”

“Keuntungan dan kerugian, ketenaran dan hinaan,

pujian dan celaan, serta kesenangan dan penderitaan.

Sifat-sifat di antara manusia ini tidak kekal, sementara, dan mudah lenyap.

Orang yang cerdas dan penuh perhatian mengetahui hal ini, melihat bahwa mereka mudah lenyap.

Hal-hal yang menyenangkan tidak mengganggu batin mereka, hal-hal yang tidak menyenangkan juga tidak ia ditolak.

Baik yang menyukai maupun menolak keduanya terhapus dan berakhir, mereka tidak ada lagi.

Mengetahui keadaan tanpa noda dan tanpa duka, mereka yang telah melampaui kelahiran kembali memahami dengan benar.”

—AN 8.6

Buddha, Guru para manusia dan dewa, seorang manusia yang sempurna dalam pengetahuan dan perilaku, juga mengalami delapan angin duniawi. Suatu ketika, dalam suatu pertemuan besar, seorang wanita hina bernama Cinca menuduh bahwa Buddha telah membuatnya hamil. Buddha dengan sabar menanggung hinaan ini sambil tersenyum. Pada akhirnya, ketika bantal yang diikatkan Cinca di perutnya jatuh secara tidak sengaja, terbukti bahwa ia berbohong dan Buddha tidak bersalah. Cinca buru-buru melarikan diri dari pertemuan itu dengan penuh malu.

Pada kesempatan lain, ketika Buddha tinggal di sebuah desa bersama murid-murid-Nya, ada seorang pria keji menuduh Buddha dan para *bhikkhu* telah membunuh

seorang wanita. Penduduk desa yang bodoh itu pun mencaci maki Buddha dan murid-murid-Nya dengan kasar. Buddha menanggung semua hinaan itu dalam diam, tetapi Yang Mulia Ānanda tidak tahan. Ia memohon kepada Buddha agar meninggalkan desa itu bersama murid-murid-Nya dan pindah ke desa lain. Buddha bertanya kepadanya:

“Ānanda, bagaimana jika orang-orang dari desa lain juga menyerang kita?”

“Kalau begitu, Bhagavā, kita akan pindah lagi ke desa berikutnya.”

“Dalam hal ini, Ānanda, di seluruh India ini, kita tidak akan bisa menemukan sebuah desa untuk ditinggali. Bersabarlah, dan semua hinaan akan berakhir dengan sendirinya.”

Terkadang kita tidak bisa menghindari kerugian, hinaan, celaan, dan penderitaan. Mungkin cara terbaik untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan seperti itu adalah dengan melatih batin untuk menerimanya, menahannya, dan tidak terguncang karenanya.

Semoga kita semua memperoleh berkah berupa batin yang tetap seimbang ketika menghadapi delapan angin duniawi yaitu keuntungan, kerugian, ketenaran, hinaan, pujian, celaan, kesenangan, dan penderitaan.

Refleksi dan Diskusi:

1. Su Dong-Po, seorang cendekiawan, yang terpelajar yang sangat memahami *Dhamma*, ternyata tidak mampu menjaga batinnya agar tidak tergoyahkan oleh angin duniawi. Mengapa demikian? Apa pendapat Anda?
2. Apa yang dapat kita lakukan agar tidak mudah dipermainkan atau terombang-ambing oleh delapan angin duniawi?
3. Bagaimana cara Anda menghadapi keadaan tidak menyenangkan dalam empat pasang angin duniawi?

36-38. Tanpa kesedihan, tanpa noda, aman (*Asokaṃ virajaṃ khemaṃ*)

Tanpa kesedihan (*asokaṃ*), tanpa noda (*virajaṃ*), dan aman (*khemaṃ*) adalah tiga berkah serupa yang merupakan kualitas dari para *Arahant*. Syair ini menggambarkan kondisi mental yang luar biasa dari mereka yang telah terbebaskan sepenuhnya. Dengan semua ketidakmurnian telah dilenyapkan dari batin, seorang *Arahant* menjadi tanpa noda. Ia tidak khawatir tentang keuntungan dan kerugian, ketenaran dan hinaan, dengan demikian tanpa kesedihan. Batinnya selalu tenang dan damai, bagaikan permukaan kolam yang hening tanpa riak. Delapan kondisi duniawi (*lokadhamma*) tidak menggoyahkannya. Ia berdiri teguh, tenang seimbang, penuh welas asih tetapi tidak terganggu. Seperti singa yang mengaum tanpa rasa takut, seperti angin yang tidak terhalang tirai, ia selalu menghadapi dunia, tidak peduli indah maupun buruk, dengan kebebasan yang tanpa batas.

Yang Mulia Upasena adalah teladan yang sejati. Pada suatu Ketika, Yang Mulia Sāriputta dan Upasena tinggal di dekat Rājagaha di Hutan Sejuk, di bawah Gua Tudung Ular. Pada saat itu seekor ular berbisa jatuh ke tubuh Yang Mulia Upasena [dan menggigitnya]. Tanpa kesedihan dan tenang, tanpa perubahan apa pun pada indra-indranya, ia berkata kepada para *bhikkhu*, “Marilah, para *bhikkhu*, angkatlah tubuh ini ke atas dipan dan bawalah keluar sebelum tubuh ini tercerai-berai di sini seperti segenggam sekam.”

Tanpa melihat adanya kerusakan pada tubuh Yang Mulia Upasena atau kemunduran pada indra-indranya, Yang Mulia Sāriputta sangat terkesan dengan ketidaksedihannya. Ia yakin bahwa Yang Mulia Upasena adalah seorang *Arahant* yang telah sepenuhnya melenyapkan keakuan, sikap posesif, dan kecenderungan batin terhadap kesombongan. (SN 35:69)

Dalam latar belakang kisah *Dhammapada* syair 96, ada sebuah kisah tentang seorang *sāmaṇera* yang juga menunjukkan kondisi batin tanpa kesedihan dan tanpa noda batin yang luar biasa. Ketika kepala seorang anak laki-laki berusia tujuh tahun sedang dicukur, pikirannya terpusat dengan teguh pada objek meditasi yang diberikan kepadanya—bagian-bagian tubuh dan sifat ketidakmurniannya. Karena ketajaman indra pengendalinya, ia mencapai *Arahatta* seketika kepalanya selesai dicukur. Setelah beberapa waktu, *sāmaṇera* itu menemani guru pembimbingnya, Tissa Thera, pergi ke Sāvattthī untuk memberikan penghormatan kepada Buddha.

Dalam perjalanan, mereka bermalam di sebuah wihara desa. Menurut peraturan monastik, seorang *sāmaṇera* tidak boleh tidur di kamar yang sama dengan seorang *bhikkhu* selama tiga hari berturut-turut. Setelah tiga hari, *sāmaṇera* tersebut memutuskan untuk duduk bermeditasi sepanjang malam di samping tempat tidur guru pembimbingnya.

Tissa Thera juga peduli dengan peraturan monastik. Untuk memberi isyarat kepada *sāmaṇera* agar ia pergi, Tissa Thera melemparkan kipas daun palem ke arahnya. Gagang kipas angin secara tidak sengaja mengenai mata *sāmaṇera* dan melukainya. *Sāmaṇera* menutupi matanya

dengan satu tangan, lalu tetap melanjutkan tugasnya, seperti menimba air bagi Tissa Thera untuk membasuh mukanya. Ketika *sāmaṇera* muda itu mempersembahkan air hanya dengan satu tangan, Tissa Thera menegurnya dan berkata bahwa ia seharusnya mempersembahkan sesuatu dengan kedua tangannya. Baru setelah itu *sāmaṇera* tersebut memberitahu Tissa Thera apa yang telah terjadi. Karena terkejut dan menyesal telah berbuat salah kepada orang yang benar-benar mulia, Tissa Thera meminta maaf kepada *sāmaṇera*. Akan tetapi, dengan tenang *sāmaṇera* berkata kepadanya:

“Itu bukan kesalahan Anda, juga bukan kesalahan saya, tetapi kesalahan karena berada dalam siklus kelahiran kembali.”

Dalam siklus kelahiran kembali yang tak berujung, tak seorang pun, termasuk seorang *Arahant*, yang dapat lolos dari pematangan *kamma* buruk. Ucapan dan perilaku *sāmaṇera* menunjukkan sikap para *Arahant*—tanpa kesedihan, tanpa noda, dan tenang seimbang.

Brahmadatta Thera, seorang *Arahant*, mengucapkan syair ini:

“Bagi ia yang tanpa kemarahan, jinak, hidup dengan tenang,

Terbebas melalui pengetahuan benar,

Damai, seimbang:

Dari manakah kemarahan akan datang?”

—*Theragāthā* 6.12, Syair 441

Menjadi aman (*khemam*) berarti terlindung dari segala bahaya. Di manakah tempat perlindungan yang benar-benar aman? Hanya di dalam *Nibbāna*—lenyapnya batin dan materi—seseorang dapat sepenuhnya aman, selamanya terlindung dari rasa sakit, kesedihan, ratapan, penuaan, penyakit, kematian, dan kelahiran kembali. “Perlindungan” di sini hanyalah sebuah kiasan. *Nibbāna* adalah lenyapnya semua penderitaan. Seorang *Arahant* telah sepenuhnya mencabut akar nafsu, kemarahan, dan ketidaktahuan (kebodohan) sehingga tidak akan pernah terlahir kembali di alam eksistensi mana pun serta terbebas dari tekanan kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian. Seorang *Arahant* tidak memiliki rasa takut dan setiap saat bebas dari kekhawatiran.

Sebagai manusia biasa, pikiran kita sering dipenuhi rasa takut kehilangan harta benda kita—kehidupan, masa muda, kesehatan, keluarga, uang, harta benda ... Betapa berharganya kualitas rasa aman yang dimiliki para *Arahant*! Oleh karena itu, jelaslah, menjadi tanpa kesedihan (*asokam*), tanpa noda (*virajam*), dan aman (*khemam*) adalah berkah utama.

Refleksi dan Diskusi:

1. Setelah membaca 38 syair tentang “berkah utama” dalam buku ini, adakah perubahan pandangan Anda tentang apa itu berkah dan bagaimana cara mendapatkannya?

*Etādisāni katvāna,
sabbatthamaparājitā;
Sabbattha sotthiṃ gacchanti,
taṃ tesañ maṅgalamuttama' nti.*

**Mereka yang telah bertindak seperti itu,
adalah orang yang tak terkalahkan
di mana pun,
Mereka pergi dengan aman di mana pun:
Itulah berkah utama mereka.**



Setelah membabarkan 38 jenis berkah, Buddha mengakhiri *Maṅgala Sutta* dengan syair di atas.

Apabila kita berlatih berdasarkan 38 jenis berkah ini, kita tidak akan terkalahkan di mana pun dan kapan pun. Kehidupan kita akan menjadi lebih bermakna. Kita akan menjalani hidup dengan berkah utama.

“Tidak bergaul dengan orang-orang bodoh, bergaul dengan orang-orang bijak, memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati.” Syair pertama dari *Maṅgala Sutta* ini memberikan panduan yang cukup untuk memiliki kehidupan yang baik. Apabila berkah-berkah berikutnya juga dipraktikkan dengan baik, kita tidak akan diliputi rasa takut, tetapi justru akan dianugerahi kebijaksanaan, kepuasan, keluhuran, dan kebahagiaan. Kita akan menjadi pribadi yang layak dihormati oleh orang lain.

Semoga kita semua bisa mencapai pencapaian mulia ini!



Penutup

Semua makhluk hidup menginginkan berkah, tetapi berkah diperoleh melalui praktik mulia, bukan dengan berdoa atau mengikuti upacara dan ritual. Sebagaimana yang dikatakan oleh Buddha, kita lahir dan didukung oleh *kamma* kita, kitalah pemilik dari *kamma* kita, dan kita mewarisi hasil *kamma* kita sendiri. Inilah pandangan benar yang pertama-tama harus kita tegakkan.

Berdasarkan pandangan benar ini, seorang umat awam Buddhis hendaknya secara aktif mencari teman spiritual yang baik dan bergaul dengan para bijaksana. Selanjutnya, kualitas-kualitas luhur seperti rasa hormat, kerendahan hati, rasa syukur, dan kesabaran perlu dikembangkan agar batin menjadi lentur. Sementara itu, kita juga perlu mempelajari pengetahuan dan keterampilan duniawi untuk menopang kehidupan diri sendiri dan keluarga kita; pilihlah tempat tinggal yang sesuai; serta menjaga keluarga dan sanak saudara. Untuk melindungi diri kita sendiri maupun orang lain, kita juga perlu memeriksa tubuh, ucapan, dan pikiran kita secara teratur, berusaha melakukan lebih banyak perbuatan baik, serta menghindari perbuatan tidak baik. Lebih dari itu, kita harus tekun dalam *Dhamma*: pertama, mendengarkan *Dhamma* dari para bijaksana dengan lebih sering melihat atau mengunjungi para monastik yang mulia; dan kedua, mempraktikkan tiga latihan utama—moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan—untuk memurnikan batin secara berkesinambungan, hingga kebijaksanaan berkembang sepenuhnya. Dengan demikian, kita dapat menanamkan pola pikir “tidak tergoyahkan oleh delapan

angin duniawi” dan yang paling penting, pada akhirnya mencapai keadaan yang sepenuhnya tanpa kesedihan dan aman melampaui jangkauan dunia.

“Jangan terganggu oleh keberuntungan atau kemalangan.

Bersikaplah santai, tidak peduli bagaimana bunga mekar dan layu.

Menjadi atau tidak menjadi bukanlah keputusan yang sulit.

Entah awan melintas tinggi atau rendah,

Biarkan alam berjalan sebagaimana mestinya.”

—*Puisi Tiongkok kuno*

Ajaran Buddha di bawah ini dapat meringkas inti dari
Maṅgala Sutta:

*Sabbapāpassa akaraṇaṃ,
kusalassa upasampadā;*

*Sacitta pariyo dapaṇaṃ,
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*

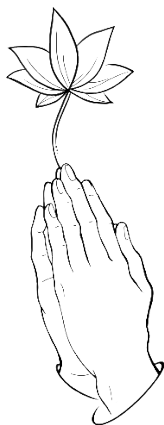
*Tidak melakukan perbuatan jahat,
Mengumpulkan kebajikan,*

*Memurnikan batin sendiri,
Itulah ajaran para Buddha.*

—*Dhp* 183

**Sembah sujud kepadamu, wahai Buddha,
wahai pahlawan, yang telah bebas sepenuhnya!
Bermeditasi dalam buah dari latihan-Mu,
aku hidup tanpa kotoran batin.**

—Thag, *syair 1.47*





Berbagi Jasa Kebajikan

Semoga jasa kebajikan ini mengalir kepada para guru, orang tua dan semua sanak saudara kita; kepada semua manusia, para Brahma, Sakka, Māra, semua dewa dan naga yang perkasa, Yama, semua musuh dari kehidupan lampau, serta semua makhluk yang tidak kita kenal—semoga mereka semua hidup dengan damai, gembira, bahagia, dan diberkahi. Semoga kita tidak pernah bergaul dengan orang-orang bodoh, kehidupan demi kehidupan, dan selalu bergaul dengan orang-orang bijaksana, hingga mencapai pembebasan.

Semoga semua *kalyāṇa-mittatā* yang turut berperan dalam penyusunan buku ini juga hidup damai, gembira, bahagia, dan diberkahi. Semoga perbuatan bajik ini menjadi kondisi bagi kita semua untuk pencapaian *Nibbāna*.

Semoga sanak saudara kita yang telah meninggal dunia menerima pelimpahan jasa kebajikan ini. Semoga mereka berbahagia dan terbebas dari penderitaan.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

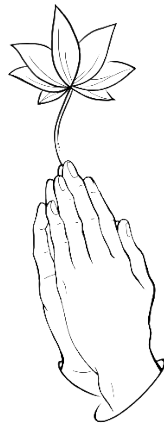
Lampiran: Maṅgala Sutta Pāli-sikkhā

<p>Evam me sutam: ekam samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.</p>	<p>Aku telah mendengar bahwa pada suatu waktu Bhagavā sedang menetap di Sāvattthī di Hutan Jeta, wihara milik Anāthapiṇḍika.</p>
<p>Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyaṃ abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ jetavanaṃ obhāsetvā yena bhagavā tenupasaṅkami.</p>	<p>Kemudian satu dewa tertentu, ketika malam telah larut, dengan cahaya yang sangat terang menerangi seluruh penjuru Hutan Jeta, menghampiri Bhagavā.</p>
<p>Upasaṅkamtivā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ṭhitā kho sā dewatā bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi.</p>	<p>Ketika mendekat, setelah bersujud penuh hormat kepada Bhagavā, ia berdiri di satu sisi. Sambil berdiri di satu sisi, dewa tersebut menyapa Beliau dengan menggunakan syair:</p>
<p>Bahū devā manussā ca, Maṅgalāni acintayum; Ākaṅkhamānā sothhānaṃ, Brūhi maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Banyak dewa dan manusia telah memikirkan tentang berkah, mengharapakan kesejahteraan. Maka, sebutkanlah, berkah utama.</p>

<p>Asevanā ca bālānaṃ, Paṇḍitānañ-ca sevanā; Pūjā ca pūjaneyyānaṃ, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Tidak bergaul dengan orang-orang bodoh, bergaul dengan orang-orang bijak, memberikan penghormatan kepada mereka yang layak dihormati: Itulah berkah utama.</p>
<p>Patirūpa-desā-vāso ca, Pubbe ca kata-puññatā; Atta-sammā-paṇidhi ca, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Tinggal di wilayah yang sesuai, dan kebajikan yang telah dilakukan di masa lalu, mengarahkan diri dengan benar: Itulah berkah utama.</p>
<p>Bāhusaccañ-ca sippaṇca, Vinayo ca susikkhito; Subhāsītā ca yā vācā, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Pengetahuan yang luas, keterampilan, disiplin yang telah dilatih dengan baik, tutur kata yang baik: Itulah berkah utama.</p>
<p>Mātā-pitu upaṭṭhānaṃ, Putta-dārassa saṅgaho; Anākulā ca kammantā, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Pelayanan kepada ibu-ayah, perlakuan yang baik kepada anak-istri, Menjalani mata pencaharian yang bebas dari kesalahan: Itulah berkah utama.</p>
<p>Dānañ-ca dhamma- cariyā ca, Ñātakānañ-ca saṅgaho; Anavajjāni kammāni, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Memberi, perilaku yang baik, bantuan kepada kerabat, perbuatan-perbuatan yang tidak bercela: Itulah berkah utama.</p>

<p>Āratī viratī pāpā, Majja-pānā ca saññaṃ; Appamādo ca dhammesu, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Menghindari, menahan diri dari kejahatan; menahan diri dari minuman keras, kewaspadaan dalam kualitas-kualitas batin: Itulah berkah utama.</p>
<p>Gāravo ca nivāto ca, Santuṭṭhi ca katañ-ñutā; Kālena dhammassavanaṃ, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Rasa hormat dan kerendahan hati, kepuasan dan rasa syukur, mendengarkan <i>Dhamma</i> pada waktu yang tepat: Itulah berkah utama.</p>
<p>Khantī ca sovacassatā, Samaṇānañ- ca dassanaṃ; Kālena dhamma- sākacchā, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Kesabaran, kepatuhan, melihat para petapa, mendiskusikan <i>Dhamma</i> pada waktu yang tepat: Itulah berkah utama.</p>
<p>Tapo ca brahma- cariyañ-ca, Ariya-saccāna dassanaṃ; Nibbāna- sacchikiriyā ca, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Petapaan, hidup selibat, melihat kebenaran-kebenaran mulia, merealisasikan <i>Nibbāna</i>: Itulah berkah utama.</p>

<p>Phuṭṭhassa loka- dhammehi, Cittaṃ yassa na kampati; Asokaṃ virajaṃ khemam, Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.</p>	<p>Batin yang, ketika disentuh oleh keadaan duniawi, tidak terguncang, tanpa kesedihan, tanpa noda, aman: Itulah berkah utama.</p>
<p>Etādisāni katvāna, Sabbattha maparājitā; Sabbattha sotthiṃ gacchanti, Taṃ tesam maṅgalamuttaman”ti.</p>	<p>Mereka yang telah bertindak seperti itu, Adalah orang yang tak terkalahkan di mana pun, Mereka pergi dengan aman di mana pun: Itulah berkah utama mereka.</p>



Donasi

Kebaikan hati sangat penting untuk membantu kita dalam perjalanan hidup kita. Oleh karena itu, kami mengundang Anda untuk mempraktikkan kedermawanan di AVMC. Donasi dan dukungan Anda untuk AVMC akan membantu AVMC melanjutkan misinya untuk memperpanjang Buddha Sāsana.

Untuk memberikan donasi, silakan kunjungi:
<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

atau kirimkan email kepada kami di:
appamadavihari@gmail.com

DONATUR BUKU MAᅅALA SUTTA

NO	NAMA	NO	NAMA
1	Feronica & Kel	28	Darma Atmaputa
2	Piandi & Suyati	29	Evana
3	Lanny & Slamet	30	Evana
4	Johan & Aling	31	Dana buku acara DT S. Susila
5	Asun & Marie	32	Amy Lee
6	Susan & Kel	33	Alfan Wijaya
7	Suganda & Rosmary	34	Liong Piang Hian
8	Jaquiline & Fredeline	35	Heryanto
9	Pranoto & Efi	36	Hindra Kurniawan
10	Adreian DJ	37	Aries, Helen & Kel
11	Adreian Tjin	38	Trinity Evelim
12	Nani, David dan Nico	39	Marga Yap
13	Sisa dana buku Momen per Momen	40	Verawaty Candra
14	Leticia Amira	41	FX. Susanto Widjojo
15	Suwandi Tjoa	42	Sisa dana pencetakan buku Menembus Hakikat Batin & Vedana
16	Huang Lie Lin	43	Jenny & Kel
17	Ho Wee Bin	44	Rosa
18	Ho Chin Sun	45	Law Anik & Kel
19	Kwok Yong Chai	46	Lenny R & Kel
20	Edy Laut	47	Suprianto & Kel
21	Liliyanti	48	Deddy Siswanto
22	Janto	49	Alm.Yusman
23	Rianto	50	Almh.Sumini
24	Tai Hunkriwaty	51	Neti
25	New Mico Tailor	52	Teguh Senoadji
26	Yanto	53	Niko & Kel
27	Henry Junior	54	Enday & Kel

DONATUR BUKU MAᅅALA SUTTA

NO	NAMA	NO	NAMA
55	Welly Suhardi & Kel	80	Khanagata
56	EQuarry, Sri Wahyuni & Keluarga	81	Henny Ciawi Tjia
57	Lie Fang & Kel	82	Hendra Taruli
58	Venita & Fam	83	Ignatius Taruli
59	Elly	84	Ivanka Taruli
60	Hartono & Pamela	85	Aminah Artono
61	Oyin - semua makhluk bahagia	86	Alwi Chan
62	Hasan Siradj & Vanessa KH	87	Indah Abadi
63	Alm. Yhonson Hung	88	Chloe Chan
64	Rita & Kel	89	Zoe Chan
65	Frida, Catherine, Gerrard & Keluarga	90	Paw Tin Kusnar
66	Lily Siswanto	91	Tjiu Lang Tjea
67	Indra Siswanto	92	Kriangsak Singprasert
68	Larissa Siswanto	93	Dana Singprasert
69	Iden Siswanto	94	Suryatina
70	Chauncy and Lenny Cummings	95	Fiona McKenzie Alam
71	Melia Cummings	96	Alm.Gede Raka
72	Yanti Tjen	97	Alm. Frans Mardi Hartanto
73	Manuel Ramos Cruz	98	Mendiang Lie Fu Men
74	Winda Then	99	Mendiang Ivory
75	Jefferson Ananda Ramos	100	Vorifin dan Linda
76	Allentine	101	Emily
77	Joe Djuandi and Phoenie Lauw	102	Brian
78	Smaldino	103	Vivian
79	Sisilia Halim	104	Charine Lim

DONATUR BUKU MAᅅALA SUTTA

NO	NAMA	NO	NAMA
105	Mike Rubins	130	Lukas Hardianto
106	Nani Tjong	131	Lai Joen Lian
107	Ariya rubins	132	John Marli & Keluarga
108	Mendiang Tok Nam Ciang	133	Sianne
109	Mendiang Sim Lim Yak	134	NC
110	Jim Ellis	135	Iswandy dan Keluarga
111	Aliana Ellis		
112	Edward Quibal		
113	Ay Lie Thio & Keluarga		
114	Sena dan Bebe		
115	Ariady Tjahjadi		
116	Benny Kumala		
117	Jolia dan Family		
118	Mendiang Peng Yong Fuk		
119	Mendiang Khoe Bie Leng		
120	Suzan Lin & Family		
121	Liana Neumann		
122	Liong Thian Po		
123	Tjong Soei Lian		
124	Yenni Liong		
125	The Late Howard Piñon		
126	The Late Liauw Pauling		
127	The Late Oey Giok Sun		
128	The Late Kwan Gum Serng		
129	Leonhard Friedrich		



IG : saddhadeyya_sahaya

