

Instruksi-instruksi yang disampaikan oleh YM Sariputta kepada Anathapindika menjelang ajalnya

Latihan yang dahsyat dalam ketidak-melekatan ketika seseorang mempelajari peta gambaran batin setahap demi setahap



SAYA TIDAK AKAN MELEKAT PADA dan KESADARAN SAYA TIDAK AKAN BERGANTUNG PADA:

- 6 landasan indera — mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin
- Objek-objek 6 indera — bentuk, suara, bau-bauan, cita-rasa, sentuhan, dan objek-objek batin
- 6 jenis kesadaran — kesadaran mata, ~telinga, ~hidung, ~lidah, ~tubuh, dan ~batin
- 6 kontak — kontak mata, ~telinga, ~hidung, ~lidah, ~tubuh, dan ~batin
- 6 perasaan yang terlahir dari — kontak mata, ~telinga, ~hidung, ~lidah, ~tubuh, dan ~batin
- 4 unsur — tanah, air, api, dan udara
- 5 kelompok kemelekatkan — bentuk, perasaan, persepsi, formasi mental, dan kesadaran
- *jhāna* tanpa materi yang berhubungan dengan lingkup — landasan ruang tanpa batas, landasan kesadaran tanpa-batas, landasan ketiadaan-apa pun, dan landasan bukan persepsi maupun bukan non-persepsi
- dunia ini atau di luar dunia ini
- apa yang dilihat, didengar, dirasakan, disadari, dihadapi, dicari, dan diperiksa oleh batin

Kemelekatkan pada fenomena-fenomena ini mendatangkan penderitaan. Mengapa? Semua formasi-formasi ini sifat alamiahnya muncul dan lenyap. Ketika apa yang kita lekat dengan kuat — contohnya, perasaan menyenangkan — mengalami perubahan dan lenyap, kita sangat menderita.

Selain itu, ketika ada kemelekatkan, maka kesadaran menjadi bergantung. Ketika kesadaran menjadi bergantung, maka 5 kelompok kemelekatkan akan terbentuk. Ketika 5 kelompok kemelekatkan muncul, maka usia tua, penyakit, dan kematian, tak terelakkan, akan mengikuti.

Tetapi bagaimana caranya kita bisa meninggalkan kemelekatkan dan membebaskan hati kita? Dengan melatih kesadaran dan mengembangkan kebijaksanaan. Kesadaran perhatian penuh adalah selalu sadar akan apa pun juga yang muncul di saat ini, tanpa menghasilkan reaksi-reaksi lebih lanjut.

Kebijaksanaan menembus apa pun yang muncul dan mengetahui bahwa itu semua adalah tidak kekal, berkondisi, dan memberatkan — mendorong batin untuk melepaskan cengkeraman.

Pemahaman semacam itu muncul ketika seseorang mengikut instruksi-instruksi tersebut di atas yang diberikan oleh YM Sariputta.



Ketika ada kemelekatkan, ada penderitaan. Agar terbebas dari penderitaan, Aku akan melepas segala macam kemelekatkan apapun juga. Bagaimana caranya seseorang bisa melepas?

Dengan merenungkan *Anicca, Dukkha* dan *Anattā*.

Rangkaian DHARMA ESSENCE — Dikutip dari Dhamma yang diberikan oleh Sayalay Susila pada tanggal 27 April 2010 di BHS, Penang, Malaysia
Design: Jesse James Chen

Blog: sayalay-susila.blogspot.com | Website: www.sayalaysusila.net atau sayalaysusila.marveltech.biz

Untuk dibagi secara cuma-cuma. Semua hak cipta atas teks dan gambar pada lembar ini adalah milik si pemilik yang bersangkutan dan tidak digunakan untuk mencari keuntungan..