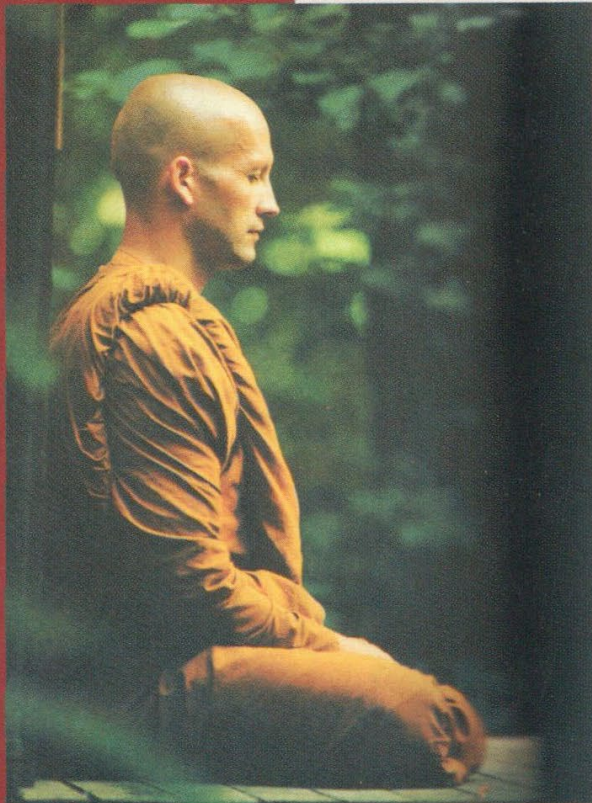




MEDITASI PERNAPASAN



MINDFULNESS WITH BREATHING

Meditasi tak pernah berarti berdoa. Doa dan permohonan lahir dari rasa iba diri. Anda meminta apabila Anda dalam kesulitan. Anda memohon bila ada kesedihan. Apabila ada kegembiraan dan kebahagiaan tak ada permohonan. Meditasi jauh dari ini. Meditasi ialah melihat apa yang ada dan melewatinya.

J. Krishnamurti

Bhikkhu Buddhadasa

***MEDITASI
PERNAPASAN***

(Penjelasan Meditasi Anapanasati)

Bhikkhu Buddhadasa

Yayasan Svarnadipa Sriwijaya
Oktober 2005

MEDITASI PERNAPASAN

Edisi Ketujuhbelas Pustaka Svarnadipa Sriwijaya

Judul Asli : Mindfulness with Breathing
Bhikkhu Buddhadasa

Penerjemah : Dr. Djauhery

Editing : Bhikkhu Nyanakumuda
Bhikkhu Girinanda
Dewi Sri, SE., M.Si., Ak.
Putu Dhana

Setting : Suriawanadi
Eli Mariyani

Cover : Eli Mariyani

Yayasan Svarnadipa Sriwijaya

Jalan Mayor Ruslan No 33 Palembang - 30126

Telp 0711 - 310121 Hp. 0812 - 780 5251

e-mail: svarnadp@yahoo.com



Kata Sambutan

Suatu kali Buddha bertanya kepada siswa-siswanya, “manusia hidup berapa lama?” Siswa-siswanya menjawab 70 tahun, 80 tahun. Buddha kemudian mengatakan, “hidup hanya sepanjang napas.” Napas merupakan sumber kehidupan, ketenangan dan kedamaian. Setiap saat kita selalu menarik dan menghembuskan napas. Jika seseorang memberikan perhatian pada napas maka kedamaian dan ketenangan akan hadir dalam dirinya. Perhatian pada pernapasan adalah suatu sistem meditasi yang sering dilatih dan diajarkan oleh Buddha. Bahkan Beliau mencapai penerangan sempurna melalui praktek meditasi pernapasan (*Anapanasati*)

Dalam buku ini, Bhikkhu Buddhadasa menjelaskan bahwa dengan *anapanasati* kita belajar untuk hidup pada saat sekarang ini, satu-satunya tempat dimana seseorang bisa benar-benar hidup didalamnya. Bergantung pada masa lalu —yang telah mati— atau bermimpi tentang masa depan bukanlah hidup yang nyata. Setiap napas adalah kenyataan hidup disini dan sekarang. Menyadari napas adalah hidup dan siap untuk berpartisipasi sepenuhnya pada apa yang akan datang berikutnya.

Anapanasati membantu diri kita melepaskan ego yang menghancurkan kehidupan kita dan dunia kita. *Anapanasati* membawa kita menuju kehancuran dari pandangan “aku dan milikku”. Karenanya bernapaslah dengan penuh kesadaran agar



kedamaian dan ketenangan hadir, sehingga dengan batin yang tenang dan damai akan menghasilkan buah kebijaksanaan yang merupakan kualitas hidup terbaik.

Kami persembahkan buku ini kepada Anda yang mencari jalan kedamaian. Semoga buku ini memperkaya latihan Anda.

Maitricittena,

Wiku Vajragiri Sthavira

Ketua Yayasan Svarnadipa Sriwijaya

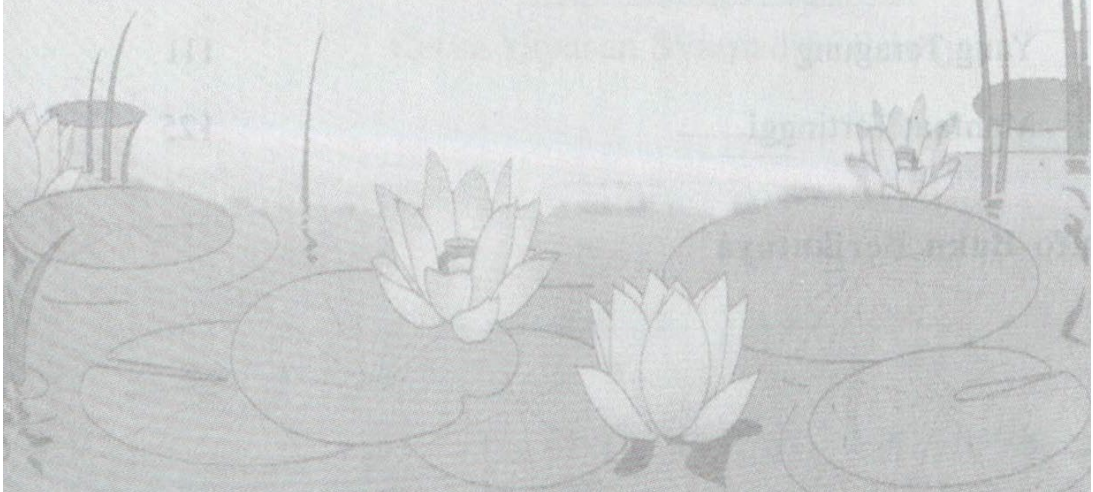


Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Daftar Isi	v
1. Mengapa Dhamma?	1
2. Cara Memulai	23
3. Tubuh Napas	45
4. Menenangkan Kaya	57
5. Menguasai Vedana	75
6. Perenungan pada Citta	91
7. Yang Teragung	111
8. Manfaat Tertinggi	125
Info Buku Berikutnya	

Konsentrasi datang secara wajar apabila ada kesadaran tentang cara kerja pikiran. Kesadaran ini tidak datang dari si pemikir yang memilih dan membuang, yang berpegangan dan menolak.

J. Krishnamurti



Mengapa Dhamma?

Batin yang meditatif itu hening. Bukan keheningan yang dapat ditangkap oleh pikiran, bukan keheningan suatu senja yang sunyi, melainkan keheningan yang muncul apabila pikiran telah berhenti sepenuhnya. Jiwa meditasi ini adalah jiwa yang religius. –Religi yang tidak tersentuh oleh gereja, kuil-kuil ataupun lagu pujian.

J. Krishnamurti



Bagian 1



Mengapa Dhamma?

Mengapa Berlatih Dhamma?

Sebelum menjawab pertanyaan ini, kita hendaknya mengerti arti dari Dhamma. Baru kemudian, kita bisa mendiskusikan alasan-alasan mengapa kita harus belajar dan berlatih Dhamma.

Dhamma dan Rahasia Kehidupan

Arti sederhana dari Dhamma adalah “rahasia alam yang harus dimengerti agar bisa mengembangkan kehidupan tingkat manfaat tertinggi yang mungkin dicapai.”

Mengembangkan kehidupan hingga tingkat yang tertinggi artinya mencapai kondisi kehidupan yang bebas dari semua masalah dan *dukkha* (ketidakpuasan, penderitaan). Kehidupan demikian adalah bebas dari segala sesuatu yang disebut sebagai “masalah” dan “*dukkha*”.

Penjelasan dari kata “*rahasia*” menjadi penting untuk mengerti topik kita. Jika kita tidak mengetahui suatu rahasia, maka kita tidak mungkin berhasil berlatih untuk mencapai hasil tertinggi dan manfaat



yang maksimal darinya. Sebagai contoh, eksplorasi ruang angkasa dan perkembangan tenaga nuklir, demikian juga bidang lainnya telah dimungkinkan karena kita mengerti rahasia mengenai hal tersebut. Hal yang sama juga terjadi dalam kehidupan. Agar dapat mengembangkan kehidupan kita secara maksimal, kita harus mengetahui rahasia kehidupan.

Kehidupan dalam konteks Dhamma adalah keadaan alami (*dhamma-jati*). Kata Pali *dhamma-jati* nampaknya tidak memiliki pengertian yang persis dengan kata “alami” dalam Bahasa Indonesia, akan tetapi kedua istilah tersebut memiliki arti yang mendekati. *Alami* dalam konteks ini berarti sesuatu yang muncul dari dalam diri, oleh diri, untuk diri dan sebagaimana hukumnya sendiri. Menurut pengertian ini, *alami* tidaklah bertentangan dengan kemanusiaan sebagaimana yang dipercaya oleh beberapa orang Barat, namun mencakup manusia dan semua yang dialami. Agar dapat mengerti Dhamma, kita hendaknya mengerti rahasia alam kehidupan ini.

Dhamma kehidupan memiliki empat arti:

1. Bersifat alami
2. Hukum alam
3. Tindakan yang harus dilakukan menurut hukum alam
4. Buah atau manfaat yang timbul dari tindakan

Telusurilah kebenaran tersebut di dalam diri Anda sendiri baik di dalam tubuh maupun pikiran yang Anda anggap sebagai diri Anda. Di dalam diri kita masing-masing terdapat beragam unsur alam yang bersatu menjadi tubuh dan selanjutnya menjadi makhluk hidup. Hukum alam yang mengatur unsur ini. Tugas-tugas hendaknya



dilakukan dengan benar dan berdasarkan hukum alam sampai akhirnya mencapai hasil dari pelaksanaan tugas tersebut. Jika tugas tersebut dilaksanakan dengan benar, hasilnya akan menjadi baik, tenang, dan dipenuhi dengan kebahagiaan. Jika tugas tersebut tidak dilakukan dengan benar, hasilnya adalah *dukkha* —ketidakpuasan, kemarahan, rasa sakit dan frustrasi. Amatilah dengan seksama dan lihatlah dengan jelas bahwa keempat unsur Dhamma tersebut ada dalam diri kita.

Apabila kita telah melakukan penelusuran terhadap keempat unsur alam ini, kita akan melihat bahwa kehidupan sebenarnya terbentuk dari keempat unsur tersebut. Saat ini kita hendaknya mengerti keempatnya dengan benar dan menyeluruh. Kenyataan kita belum sepenuhnya dapat menembus rahasia kehidupan. Kita belum menyadari rahasia Dhamma, oleh karena itu kita tidak mungkin berlatih untuk mendapatkan manfaat yang maksimal dari kehidupan ini. Marilah kita mengambil waktu untuk mempelajari kata “*dhamma*” dan “rahasia kehidupan” secara mendetil sehingga kita dapat mengambil manfaat maksimal darinya.

Mengembangkan Kehidupan di atas Semua *Dukkha*

Kita juga hendaknya memikirkan arti frasa “mengembangkan kehidupan.” Karena tidak mengetahui rahasianya. Maka ketika kita berbicara mengenai pengembangan kehidupan, kita tidak memiliki pengertian yang jelas tentang tingkat kehidupan mana yang benar-benar dapat dikembangkan. Kita tidak menyadari manfaat tertinggi yang terdapat pada manusia sehingga kita tidak tertarik



pada rahasia kehidupan yang sebenarnya penting untuk mencapai tingkat tertinggi tersebut. Anda hendaknya mengerti seberapa jauh kehidupan ini dapat dikembangkan menuju tingkat tertinggi, dan Anda dapat tertarik dengan pengembangan tersebut.

Pada bagian awal ini, kita hanya perlu berpegang pada prinsip dasar bahwa “mengembangkan kehidupan” berarti “membuat kemajuan kehidupan ke tingkat yang tertinggi” di atas semua masalah dan *dukkha*. Bagi mereka yang belum pernah mendengar kata *dukkha*, untuk sementara kita dapat terjemahkan sebagai “penderitaan, ketidakpuasan, konflik, kecemasan – semua hal yang mengganggu kehidupan.” *Dukkha* adalah apa yang kita coba hindari sepanjang waktu. *Dukkha* mengganggu kehidupan yang tenang dan sederhana. Segala sesuatu yang mengganggu kesempurnaan spiritual. Ketika kehidupan dikembangkan di atas semua *dukkha*, kehidupan akan mencapai tingkatan tertinggi.

Saat ini banyak orang tidak mengetahui masalahnya sendiri. Mereka tidak mengerti apa itu *dukkha*, baik dalam pengertian umum maupun dalam kehidupannya sendiri. Mereka memandang dirinya dan berkata, “Saya tidak memiliki masalah, segala sesuatunya OK.” Mereka menerima semua kesulitan dan kesedihan sebagai sesuatu yang normal dan biasa. Apakah kita sudah seperti itu? Kita hendaknya serius dan seksama memandang kehidupan ini agar dapat melihat apakah terdapat sesuatu yang dapat dikatakan sebagai “masalah.” Apakah ada *dukkha*? Apakah terdapat suatu ketidakpuasan ataupun hal-hal yang mengganggu kehidupan? Jika tidak mengamati ke dalam, jika tidak menyadari adanya masalah, jika merasa tidak ada *dukkha*, maka tidak akan tahu apa yang dapat dilakukan disini atau apa alasan Anda untuk belajar Dhamma. Perhatikanlah dengan baik, lihatlah dengan jelas pada segala sesuatu



yang disebut “masalah” dan “*dukkha*” sebelum maju lebih jauh lagi.

Ada empat aspek yang harus kita perhatikan ketika berbicara mengenai kehidupan. Aspek pertama adalah menghindari timbulnya sesuatu yang berbahaya bagi kehidupan. Kedua, menghapuskan dan menghancurkan sesuatu yang berbahaya, yang telah timbul dalam kehidupan. Ketiga, menghasilkan sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi kehidupan. Keempat, mempertahankan dan melindungi sesuatu yang bermanfaat tersebut sehingga bisa berkembang lagi. Intinya, kita memiliki empat aspek untuk mengembangkan kehidupan: mencegah bahaya baru, melenyapkan bahaya lama, menciptakan hal yang menguntungkan, dan mempertahankan serta meningkatkan hal yang menguntungkan tersebut. Inilah yang kita sebut “mengembangkan kehidupan.” Mengembangkan kehidupan adalah tugas kita.

Dalam melaksanakan tugas, kita hendaknya memiliki empat perangkat *dhamma* yang sangat penting. Keempat perangkat ini adalah *sati* (perhatian), *sampajanna* (memiliki pengertian lengkap), *panna* (kebijaksanaan) dan *samadhi* (konsentrasi). Memiliki keempat perangkat ini akan membantu kita untuk mengembangkan kehidupan.

Latihan *vipassana* atau latihan mengembangkan batin bertujuan menggali dan melatih pikiran. Sedangkan keempat perangkat *dhamma* dapat memperkaya pengembangan kehidupan kita. Untuk itu kita hendaknya memiliki minat untuk mempelajari perkembangan mental dari keempat *dhamma* yang penting ini.



Tahap Pertama: Tubuh Jasmani dan Pernapasan

Sekarang mari kita analisa keempat objek ini secara terpisah. “*Kaya*” (*Bahasa Pali*) secara harfiah berarti “kelompok”. Pada kasus ini, *kaya* berarti kelompok elemen yang bergabung menjadi satu dan membentuk tubuh jasmani.

Anda hendaknya mengamati diri sendiri untuk melihat apa saja yang membentuk tubuh ini. Apa yang disebut dengan organ dan berapa jumlahnya? Jenis elemen apa saja yang muncul? Bagian dan elemen mana yang bergabung membentuk tubuh? Selanjutnya, terdapat satu elemen terpenting yang memperkaya tubuh ini yakni napas. Napas juga disebut *kaya* karena ia merupakan kumpulan dari berbagai elemen. Kita akan mempelajari pembentukan tubuh dan hubungannya dengan napas.

Jenis *Anapanasati* yang Kita Butuhkan

Terdapat berbagai jenis teknik pengembangan mental atau *vipassana*. Berbagai sistem dan teknik yang berbeda untuk melatih pikiran. Akan tetapi, dari semua teknik yang ada, yang terbaik adalah *anapanasati-bhavana* yaitu mengembangkan perhatian pada napas masuk dan keluar. Inilah latihan yang akan kita diskusikan lebih lanjut secara terperinci dalam pelajaran ini.

Arti yang benar dan lengkap dari *anapanasati-bhavana* adalah mengambil suatu kebenaran atau realitas alami dan kemudian mengamati, memeriksa, dan menganalisisnya kedalam pikiran pada setiap tarikan dan hembusan napas. Oleh karena itu,



perhatian pada napas dapat membuat kita mengamati setiap kebenaran alami ketika napas masuk dan napas keluar.

Pengamatan demikian sangat penting dan sangat bernilai. Jika kita ingin mengetahui kebenaran dari sesuatu, kita hendaknya mengambil kebenaran tersebut untuk diamati, diperiksa, dianalisa, serta dipelajari dengan sepenuh hati dari setiap tarikan dan hembusan napas kita. Sekali lagi, objek tersebut hendaknya dianalisa terus menerus di dalam pikiran kita. Di sini, “terus menerus” berarti “pada setiap napas masuk dan napas keluar.” Ketika napas masuk, ketahuilah obyek tersebut. Ketika napas keluar, ketahuilah juga obyek tersebut. Ketika napas masuk, pahami obyek tersebut demikian pula ketika napas keluar. Mengembangkan pengetahuan yang harus dimengerti ini sangatlah perlu. Pelajaran tersebut membawa perubahan di dalam batin dan di dalam kehidupan

Sebenarnya, arti “*Anapanasati*” sangatlah luas dan bersifat umum. *Anapanasati* berarti “mengingat segala sesuatu dengan *sati* saat napas masuk dan napas keluar.” Bayangkan, Anda sedang memikirkan rumah Anda di luar negeri ketika napas keluar dan napas masuk; atau tentang ibu Anda, istri, suami, anak-anak, atau keluarga ketika Anda menarik napas masuk dan napas keluar. Ini juga bisa disebut *Anapanasati*. Namun bukan itu yang ingin kita lakukan di sini. Apa yang kita butuhkan adalah untuk mengingat *dhamma*, yakni kebenaran alami yang membuat pikiran bebas dari *dukkha*. Amatilah kebenaran ini di dalam pikiran dengan cukup baik dan cukup lengkap agar dapat membebaskan kita dari semua masalah dan melenyapkan *dukkha*. Dengan kata lain, kita hendaknya mendapatkan keempat perangkat *dhamma* tersebut. Inilah jenis *anapanasati* yang sangat berguna.



Empat Obyek yang Kita Amati

Sekarang, kita tiba pada pertanyaan, apakah yang pantas, tepat, dan perlu diambil sebagai objek untuk diamati pada setiap napas masuk dan napas keluar. Jawabannya adalah rahasia dari yang disebut “*kaya* (tubuh)”, “*vedana* (perasaan)”, “*citta* (pikiran)”, dan “*dhamma*”. Rahasia keempat hal tersebut dibawa ke dalam pikiran dan diamati di sana.

Anda perlu mengingat nama Palinya. Ingat kata-kata ini: *kaya*, *vedana*, *citta*, dan *dhamma*. Ingatlah semuanya sebagai topik kita yang sangat penting. Kita akan terus menggunakan keempat hal tersebut untuk melatih dan mengembangkan pikiran kita karena keempat hal tersebut telah menyatu dengan diri kita dan menjadi sumber segala masalah dalam kehidupan ini. Karena kita tidak mengerti dan karena kita tidak menguasai, maka mereka menjadi sesuatu yang membuat penderitaan. Oleh karena itu, sungguh sangat penting untuk membedakan dengan jelas dan mengerti keempat objek ini: tubuh, perasaan, pikiran, dan *dhamma*.

Tahap Pertama: Tubuh Jasmani dan Pernapasan

Sekarang, mari kita menganalisa keempat objek ini secara terpisah, dimulai dengan *kaya*. Bahasa Pali “*kaya*” secara harfiah berarti “kelompok”. Pada kasus ini, *kaya* berarti kelompok elemen yang bergabung menjadi satu membentuk tubuh jasmani.

Anda hendaknya mengamati diri sendiri untuk melihat apa saja yang membentuk tubuh ini. Apa yang disebut dengan organ dan



berapa jumlahnya? Jenis elemen apa saja yang muncul? Bagian dan elemen mana yang bergabung membentuk tubuh? Selanjutnya, terdapat satu elemen terpenting yang memperkaya tubuh ini, yakni napas. Napas juga disebut *kaya* karena ia merupakan kumpulan dari berbagai elemen. Kita akan mempelajari pembentukan tubuh ini dan hubungannya dengan napas.

Napas sangatlah penting karena fungsinya mempertahankan kehidupan di seluruh tubuh kita. Begitu pentingnya sehingga kita harus mempelajarinya. Tubuh adalah sesuatu yang tidak dapat dikendalikan secara langsung. Kita tidak memiliki kemampuan. Akan tetapi ada cara untuk mengendalikan dan memimpinkannya secara tidak langsung yaitu dengan menggunakan napas. Jika kita dapat melakukan sesuatu sehubungan dengan napas, maka akan ada efek tertentu pada tubuh. Inilah sebabnya mengapa kita mengambil pernapasan sebagai objek latihan. Mengamati napas pada tingkatan manapun adalah setara dengan mengatur tubuh pada tingkatan yang sama. Poin ini akan jelas dimengerti apabila kita telah berlatih hingga tahap tertentu dari *Anapanasati*.

Tahap awal yang dapat dilakukan sehubungan dengan *kaya* (tubuh) adalah mengamati napas dengan cara tertentu. Kita mencatat setiap jenis napas yang ada dan menganalisa sebagaimana adanya. Napas panjang, napas pendek, napas halus, napas kasar, napas cepat, dan napas lambat: kita hendaknya mengetahui semuanya.

Napas memiliki pengaruh yang sangat besar ketika tubuh beristirahat dan pengaruhnya perlu dilihat secara jelas. Amati kedua sisi dari hubungan ini sehingga menjadi jelas bahwa keduanya saling berhubungan dan tidak bisa dipisahkan. Lihatlah bahwa napas mengkondisikan dan mempengaruhi tubuh. Ini adalah langkah



pertama. Lakukan pengamatan khusus terhadap napas. Kenali sifat dari semua bentuk napas yang berbeda-beda. Pahami bahwa semuanya juga berhubungan dengan tubuh. Hal ini akan membuat kita mampu untuk menguasai tubuh dengan cara mengendalikan napas.

Tujuan dari langkah awal ini adalah untuk mengetahui rahasia *kaya*. Kita mengetahui bahwa pernapasan kita mengkondisikan tubuh. Rahasia penting ini dapat digunakan untuk menguasai rahasia lain tentang tubuh. Dengan kata lain kita menggunakan napas untuk menguasai tubuh kita. Tidak ada orang yang dapat duduk disini dan secara langsung merilekskan tubuhnya, tetapi kita dapat merilekskan tubuh dengan membuat napas menjadi tenang. Jika napas tenang, tubuh akan menjadi tenang. Inilah, cara bagaimana kita dapat mengendalikan tubuh secara tidak langsung. Selanjutnya kita juga akan memperoleh terdapat kebahagiaan dan kegiuran serta manfaat lain yang sangat berharga dalam menenangkan napas dan tubuh.

Langkah Kedua: Penguasa Kita, Perasaan

Setelah mengerti rahasia *kaya*, kita beralih ke rahasia *vedana*. *Vedana* memiliki kekuatan yang luar biasa dan pengaruh terhadap manusia, pada semua makhluk hidup. Pernyataan saya mungkin membuat Anda terkejut; seluruh dunia ini —manusia, hewan, semua makhluk hidup— tergantung pada *vedana*. Semua berada dalam kekuatan perasaan. Kedengarannya sangat lucu dan



sulit dipercaya, atau mungkin sangat berlebihan bagi Anda. Ini adalah kenyataan bahwa kita —seluruh spesies— dipaksa oleh *vedana* untuk memenuhi permintaannya. Apabila *sukha-vedana* (perasaan senang) muncul, kita mencoba untuk mendapatkan lebih banyak perasaan ini. Perasaan senang selalu menarik pikiran kita ke satu arah dan mengkondisikan tindakan tertentu. *Dukkha-vedana* (perasaan tidak senang, tidak suka) mempengaruhi pikiran dan kehidupan pada arah sebaliknya; namun tetap membawa semua jenis reaksi yang dilakukan karena kebiasaan. Pikiran berkecamuk dengan perasaan-perasaan ini dan mengubah perasaan ini menjadi masalah yang menimbulkan *dukkha*. Perasaan memiliki kekuatan yang luar biasa atas tindakan kita. Seluruh dunia berada di bawah perintah *vedana*. Sebagai contoh, *tanha* (keinginan kuat akan sesuatu) bisa mengendalikan pikiran; keinginan kuat akan sesuatu itu dikondisikan oleh perasaan untuk pertama kalinya. Maka, *vedana* memiliki pengaruh terkuat dan terhebat di seluruh pikiran kita. Kita perlu mengerti rahasia *vedana* ini.

Jika kita dapat mengendalikan *vedana*, kita akan dapat memimpin dunia. Kita akan mampu mengendalikan dunia ketika kita dapat mengendalikan perasaan sesuai dengan yang kita butuhkan. Kita mampu memerintah dunia ini seperti yang dunia ini butuhkan untuk diperintah. Pada saat ini, tidak ada seorangpun yang tertarik untuk menguasai *vedana*, sehingga dunia berada tanpa pengawasan yang benar. Apakah Anda telah melihat semua krisis dan masalah yang muncul secara tetap? Peperangan, kelaparan, korupsi, polusi, semua krisis dan masalah berasal dari kegagalan kita untuk mengendalikan perasaan sejak awal. Jika kita menguasai perasaan, maka kita dapat menguasai dunia. Inilah sesuatu yang perlu dipertimbangkan.



Jika kita berbicara dalam batasan ajaran Buddha, kita katakan bahwa penyebab dari segala sesuatu di dunia berakar dari *vedana*. Semua tindakan yang terjadi di dunia karena *vedana* memaksa kita untuk berkeinginan dan kemudian bertindak sesuai keinginan tersebut. Bahkan siklus tumibal lahir dikondisikan oleh *vedana*. Jika kita mengikuti *vedana*, kita berkelana dalam lingkaran *samsara*, lingkaran kelahiran dan kematian, surga dan neraka. Semuanya berasal dari perasaan. Menguasai *vedana* adalah menguasai asal mula, sumber, tempat lahir dari segala sesuatu. Itulah sebabnya, betapa pentingnya untuk memahami perasaan ini secara benar dan menyeluruh. Kemudian, kita akan dapat mengendalikannya sehingga tidak akan menipu kita untuk perbuatan yang bodoh lagi.

Ada tiga poin utama dalam mempelajari *vedana*. Pertama, mempelajari *vedana* itu sendiri, sesuatu yang menimbulkan perasaan di dalam pikiran, yang dirasakan pikiran. Kedua, kita harus mengerti bagaimana *vedana* mengkondisikan *citta*, hati-pikiran. *Vedana* memunculkan pikiran, memori, kata-kata, dan tindakan. Mengetahui kondisi pikiran ini. Ketiga, mengetahui bahwa kita dapat mengendalikan pikiran dengan cara menguasai *vedana*, dengan cara yang sama tubuh dikendalikan dengan bernapas secara teratur. Kita dapat menguasai pikiran secara benar dengan menguasai yang mengkondisikannya. Inilah tiga susunan rahasia dari *vedana*.

1. Memahami perasaan itu sendiri.
2. Mengetahui sesuatu yang mengkondisikan perasaan.
3. Kemudian, mengetahui bagaimana mengendalikan sesuatu yang mengkondisikan perasaan tersebut, seperti mengendalikan perasaan itu sendiri.



Inilah tiga hal yang penting untuk dimengerti berkenaan dengan *vedana*.

Karena latihan tahap pertama dan tahap kedua mengikuti prinsip yang sama, akan sangat membantu bila kita membandingkan keduanya. Pada tahapan yang berkenaan dengan tubuh, kita mengetahui apa yang mengkondisikan tubuh ini dan kita mempelajarinya. Kita mempelajari bagaimana hal tersebut mengkondisikan tubuh. Kemudian, dengan mengatur pengkondisi-tubuh, kita menguasai tubuh. Inilah cara kita untuk membuat tubuh menjadi lebih tenang dan damai. Sama halnya dengan perasaan, yang dikondisikan oleh pikiran. Dengan mengendalikan *vedana* sehingga ia tidak mengkondisikan atau memunculkan pikiran; atau sehingga ia mengkondisikan pikiran pada jalur yang kita inginkan, kita dapat menenangkan pikiran. Inilah tahap pertama yang berkenaan dengan *kaya* dan tahap kedua yang berkenaan dengan *vedana* mengikuti prinsip dasar yang sama dan memiliki metode latihan yang sama.

Tahap Ketiga: Pikiran yang Halus

Pertama, kita berlatih untuk mengetahui rahasia *kaya*. Kedua, kita berlatih untuk mengetahui rahasia *vedana*. Setelah menguasai sepenuhnya, kita akan berlatih untuk mengetahui rahasia *citta*. Pikiran adalah pengarah dan pemimpin kehidupan. Pikiran mengarahkan dan tubuh hanyalah alat yang dituntun oleh pikiran. Jika kehidupan mengikuti jalan yang benar, kita hendaknya mengerti *citta* dengan benar bahkan menguasainya. Hal ini membutuhkan



pengamatan khusus karena apa yang kita sebut sebagai “pikiran” sangat halus, kompleks, dan mendalam. Kita tidak mampu melihatnya melalui kedua mata; sesuatu yang khusus dibutuhkan untuk “melihat”nya. Dengan *sati* yang terlatih sedemikian rupa, serta melaksanakannya dengan usaha khusus. Jangan putus asa atau menyerah! Semua orang dapat mempelajari *citta* sehingga kita mengetahui rahasianya.

Sangatlah tidak mungkin untuk mengetahui *citta* secara langsung. Kita tidak bisa menyentuhnya atau melakukan kontak langsung dengannya. Walaupun tidak mungkin, akan tetapi kita dapat mengetahui *citta* melalui proses berpikir. Jika kita mengetahui bagaimana proses berpikir, kita akan mengetahui bagaimana pikiran. Sebagai perbandingan kita gunakan “listrik”. Kita mengetahui adanya listrik dari kandungannya seperti: arus, voltase, kekuatan, dan seterusnya. Demikian juga dengan *citta*. Kita tidak dapat mengalaminya secara langsung, akan tetapi kita dapat mengalami melalui kandungannya yaitu berbagai bentuk pikiran. Selama satu hari, berapa jenis bentuk pikiran yang timbul, berapa tingkat bentuk pikiran yang muncul? Amatilah bentuk pikiran yang berbeda tersebut. Inilah langkah awal, bagaimana kita bisa mengetahui *citta*.

Kita mulai pelajaran tentang pikiran dengan mengamati jenis-jenis pikiran yang timbul. Dengan cara apa pikiran ini tidak benar dan dengan cara apa mereka benar? Apakah pikiran tersebut kotor atau bersih? Apakah pikiran berada pada garis lurus atau bengkok, garis yang baik atau jahat? Amati hingga *citta* dimengerti melalui segala jenis pikiran yang bisa kita pikirkan. Itu saja! Mengetahui kebenaran ini hanyalah tahap awal yang mendasar bahwa sifat alami (*dhamma-jati*) dari pikiran adalah seperti itu. Dalam tahap ini, dengan melakukan latihan terhadap *kaya* dan *vedana* (kondisi dari



pikiran), maka kita akan dapat mengarahkan pikiran sesuai dengan yang kita butuhkan. Pikiran dapat dibuat untuk berpikir dengan cara yang berbeda, atau dapat dibuat tetap. Kita dapat membuat pikiran menjadi puas atau tidak puas, bila kita mau. Pikiran dapat mengalami berbagai jenis kebahagiaan dan kegembiraan. Pikiran dapat tetap, tenang, dan terkonsentrasi dengan jalan dan tingkatan yang berbeda. Hingga akhirnya, pikiran dapat terbebaskan. Kita mengarahkannya untuk melepaskan sesuatu yang kita cinta, benci, atau membuat kita melekat. Pikiran dibebaskan dari semua hal tersebut. Inilah pelajaran kita mengenai rahasia pikiran yang harus dilatih pada tahap ketiga dari *anapanasati*.

Ketahuiilah semua jenis *citta* yang berbeda yang dapat membuat pikiran senang dan puas. Kemudian, paksa pikiran untuk berhenti dan menetap. Akhirnya, buat pikiran untuk melepaskan kemelekatan. Paksa untuk melepaskan. Seiring dengan dilepaskannya segala sesuatu yang melekat, segala sesuatu yang melekat pada *citta* juga akan lepas. Inilah yang harus dilakukan agar ahli, agar benar-benar mengetahui unsur-unsur dari pikiran, dalam pelajaran ketiga dari *anapanasati*.

Tahap Keempat: Menyadari Dhamma yang Agung

Setelah mempelajari rahasia tubuh, perasaan dan pikiran, kita akhirnya tiba pada tahap keempat yang berhubungan dengan *dhamma*. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, *dhamma* itu alami dalam semua pengertiannya. Sekarang, kita mengambil kebenaran dari segala sesuatu, kebenaran tertinggi dari semua yang



alami, untuk dipelajari. Inilah yang dimaksud “mempelajari Dhamma”. Inilah mempelajari kebenaran, kenyataan, yang merupakan rahasia alam tertinggi. Dengan pengetahuan ini, kita dapat hidup dengan cara yang baik. Kita hendaknya mempelajari rahasia kebenaran yang mengendalikan kehidupan, kebenaran dari *aniccam*, *dukkham*, *anatta*, *sunnata* dan *tathata*.

Aniccam : mengetahui bahwa semua yang berkondisi bersifat tidak kekal dan mengalami perubahan terus menerus.

Dukkham : mengetahui bahwa semua benda yang diciptakan tidak akan mampu untuk memuaskan keinginan kita.

Anatta : mengetahui bahwa semua benda tanpa-diri, tanpa-inti.

Sunnata : mengetahui bahwa segala sesuatu adalah kosong dari diri “aku” dan “punyaku.”

Tathata : mengetahui tentang sebagaimana apa adanya dari semua benda-benda.

Semua merupakan satu Kebenaran Sejati. Oleh karena itu kita hendaknya mengamati hal ini sampai semuanya dapat disadari secara penuh dan berurutan sehingga pikiran tidak akan kehilangan arah. Ketika pikiran memahami kebenaran dari semua realitas, pikiran tidak akan membuat kesalahan lagi dan akan tetap mempertahankan dirinya pada jalur yang benar.

Kedengarannya sangat menarik bagi Anda bahwa semua kebenaran – *aniccam*, *dukkham*, *anatta*, *sunnata* – akan bermuara pada *tathata*. Mungkin merupakan hal yang mengejutkan



kita bahwa ternyata kebenaran sejati dari segala sesuatu di dunia ini berakhir pada sebagaimana apa adanya. Dalam bahasa Thai, *tathata* diterjemahkan sebagai “seperti itulah.” Lebih sukar lagi dalam bahasa Inggris: “*just such, only thus, thusness.*” Bukankah ini lucu? Semua kebenaran berakhir pada kata-kata yang biasa “segala sesuatunya sebagaimana adanya.” Tidak ada yang dianggap baik atau buruk, salah atau benar, untung atau rugi, kalah atau menang, mulia atau tercela, bahagia atau menderita, memiliki atau kekurangan, positif atau negatif ketika kita melihat sebagaimana apa adanya, inilah Dhamma tertinggi. Dhamma tertinggi berada di sini “hanya seperti ini”, seperti apa adanya berada di atas dan melampaui semua pengertian dari positif dan negatif, di atas semua pengertian tentang optimis dan pesimis, melampaui semua dualisme. Inilah akhirnya. Kebenaran harus diketahui dalam tahap keempat adalah rahasia alam yang hanya mengatakan bahwa segala sesuatu “seperti itulah.”

Melihat Dhamma sebagaimana adanya adalah langkah pertama. Sekarang, kita akan melihat bahwa pikiran mulai melepaskan, mulai mengurangi kemelekatan. Kemelekatan ini akan hancur dengan sendirinya. Ini akan dialami hingga tahap dimana kemelekatan tersebut dimusnahkan. Sekali kemelekatan dikurangi, maka langkah akhirnya adalah mengalami “pikiran yang bebas, segala sesuatu yang bebas.” Akan tetapi dalam naskah menggunakan istilah “melempar kembali.” Buddha berkata bahwa pada akhirnya kita melempar segala sesuatunya kembali. Hal ini berarti bahwa kita pernah menjadi pencuri sepanjang hidup kita dengan mengambil segala sesuatu yang alami sebagai “aku” dan “milikku.” Kita menjadi bodoh dan menderita karenanya. Sekarang, kita menjadi lebih bijaksana dan mampu untuk melepaskannya. Kita



kembalikan semuanya kepada alam dan tidak pernah mengambil segala sesuatu lagi. Pada tahap akhir dari latihan kita menyadari, “Oh! Ini milik alam, bukan milikku.” Kemudian, kita dapat melempar segala sesuatunya kembali ke alam.

Ia berakhir saat kita tidak menjadi pencuri lagi, dengan kebebasan dari semua pengaruh dan kemelekatan. Langkah akhir dari perkembangan *Anapanasati* berakhir di sini. Belajar rahasia Dhamma berarti mengetahui bahwa tidak ada yang harus dilekati, dan selanjutnya tidak melekat lagi pada sesuatu. Semua dibebaskan. Kasusnya ditutup dan kita mengakhirinya.

Jika kita memilih untuk memberikannya sebuah nama, kita dapat menyebutnya “pembebasan” atau “penyelamatan.” Nampaknya semua agama memiliki tujuan yang sama sebagai tujuan akhir dan menyebutnya dengan nama yang sama. Pengertian kita, sebagaimana yang telah dijelaskan – mengakhiri kemelekatan dan melempar segala sesuatu kembali ke alam—adalah pengertian kita mengenai kebebasan. Agama lain mungkin memberikan arti yang berbeda untuk kata kebebasan, siapa tahu? Dalam Agama Buddha, pembebasan berarti bebas dari segala bentuk dan jenis kemelekatan, sehingga kita dapat hidup di atas dunia ini. Walaupun tubuh kita berada di dalam dunia ini, pikiran kita berada di luarnya. Oleh karena itu, semua masalah kita menjadi lenyap. Inilah, bagaimana caranya kita mengembangkan kehidupan menuju potensi penuhnya, dengan menggunakan keempat metode latihan ini. Ada banyak hal yang harus dipertimbangkan, akan tetapi kita akan membahasnya nanti.

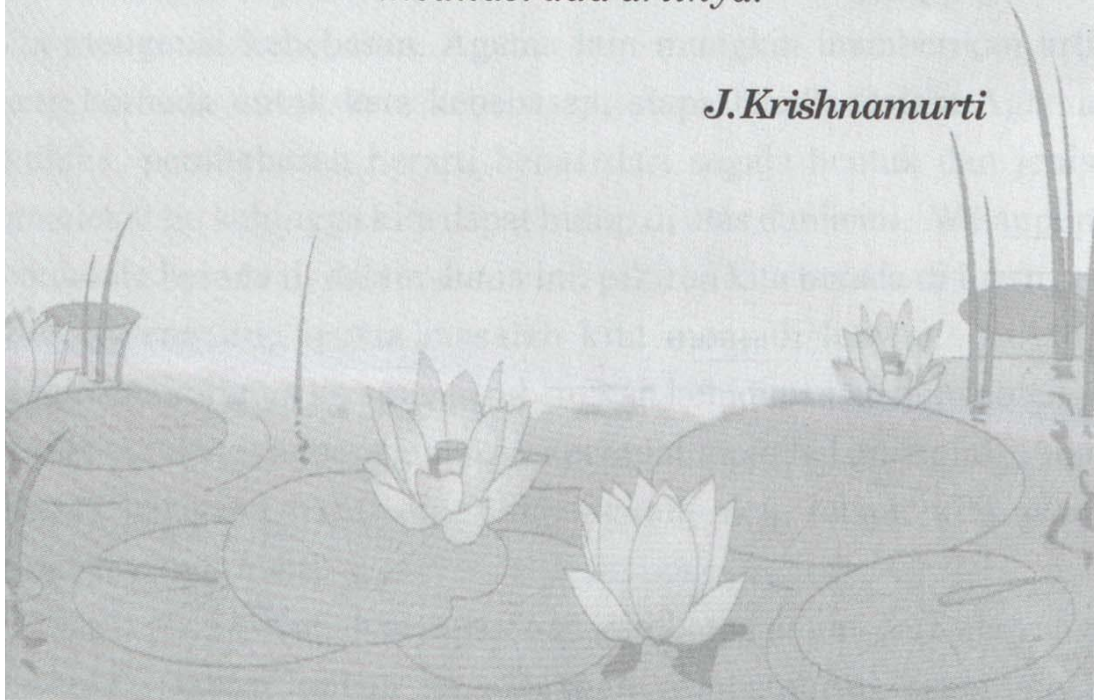
Hari ini, saya telah memberikan gambaran umum dari apa yang dilakukan dalam latihan ini. Dengan gambaran ini, seharusnya membuat kita menjadi lebih mudah untuk melatih setiap tahapan



yang akan kita lalui. Kita akan mengakhiri pelajaran hari ini sampai di sini.

*Betapa luar biasanya meditasi itu.
Jika ada keterpaksaan sedikitpun—usaha
untuk menyesuaikan pikiran, usaha untuk
meniru—meditasi menjadi beban yang
menjemukan. Keheningan yang diinginkan
tidak lagi memberi penerangan. Hanya dalam
berkembangnya pikiran,
meditasi ada artinya.*

J. Krishnamurti



Cara Memulai

Saya tak tahu apakah Anda pernah melihat bahwa apabila Anda memberikan perhatian sepenuhnya, maka batin betul-betul hening. Dan di dalam perhatian itu tak ada tapal batas, tak ada pusat sebagai "si aku" yang menyadari atau memperhatikan. Perhatian itu, keheningan itu, ialah keadaan meditasi.

J. Krishnamurti



Bagian 2



Cara Memulai

Terdapat berbagai sistem, bentuk, gaya dan metode dari *samadhi-bhavana* (pengembangan mental melalui konsentrasi; meditasi) atau *vipassana* (meditasi untuk mendapatkan pandangan tentang ketidakekalan, ketidakpuasan, dan tanpa diri) yang diajarkan oleh berbagai guru dengan berbagai istilah. Kita akan mendiskusikan *samadhi-bhavana* secara khusus yang diperkenalkan dan direkomendasikan oleh Buddha sendiri: *anapanasati*. Metode ini muncul dalam buku referensi singkat dan penjelasan terperinci dalam *Tipitaka* berbahasa Pali. *Anapanasati* adalah sistem Buddha, “*samadhi-bhavana* Buddha.” Sistem ini bukanlah seperti gaya orang Burma atau Cina atau Sri Lanka yang dipegang teguh oleh banyak orang pada masa ini. Demikian juga, ia bukanlah sistem dari “ajahn ini,” “guru ini,” “master ini” atau “pengajar ini” yang dipegang teguh pada masa sekarang ini. Ia juga bukanlah gaya Suan Mokkh ataupun *wat* (vihara-ed) lainnya. Sebaliknya, sistem ini merupakan cara yang benar sebagaimana yang diajarkan Buddha. Beliau menceritakan bahwa bentuk *samadhi-bhavana* inilah yang membuat Beliau mencapai Penerangan Sempurna. Suan Mokkh berlatih dan juga mengajarkan sistem ini. Buku ini terutama berhubungan dengan gaya *samadhi-*



bhavana atau *vipassana*. Kita merekomendasikan latihan *anapanasati* yang merupakan salah satu sistem *vipassana*, salah satu yang dipergunakan di Suan Mokkh dan diajarkan oleh Buddha.

Anapanasati memiliki berbagai bentuk seperti yang pendek, mudah dan tidak lengkap; akan tetapi disini kita memilih bentuk yang lengkap. Oleh karena itu, enam belas langkah bentuk *anapanasati* ini kelihatannya panjang dan terperinci. Bagi beberapa orang, langkah ini bisa dirasakan terlalu panjang, terlalu terperinci, atau terlalu banyak. Hal ini benar – bisa saja langkah ini melebihi apa yang mereka butuhkan. Tetapi bagi mereka yang ingin belajar dan berlatih secara menyeluruh, langkah inilah yang benar. Jika kita ingin tekniknya lengkap, ia harus mencakup enam belas langkah ini. Hal ini merupakan persyaratan alam. Buddha tidak pernah mengajarkan sesuatu secara berlebihan atau kurang lengkap. Oleh karena itu, enam belas langkah *samadhi-bhavana* ini juga tidak terlalu banyak maupun terlalu sedikit. Jika Anda seorang yang cukup sabar untuk belajar keenam belas langkah ini, Anda akan memiliki sistem yang lengkap. Jika Anda tidak mampu melakukan kesemua langkah tersebut, ada versi yang singkat. Akan tetapi, jika Anda tertarik akan kelengkapannya, Anda hendaknya bersabar untuk belajar dan berlatih *anapanasati* dalam bentuk lengkapnya.

Gaya Hidup

Beberapa persiapan umum dibutuhkan agar bisa berlatih *anapanasati* dengan memuaskan. Dengan perkataan lain, kita harus membuat beberapa penyesuaian dengan gaya hidup kita.



Gaya hidup dan latihan *anapanasati* kita adalah saling berhubungan. Oleh karena itu, kita akan mendiskusikan gaya hidup yang mendukung pendidikan Dhamma dan latihan *citta-bhavana* sebelum melanjutkan ke penjelasan lebih lanjut tentang latihan *anapanasati* tersebut.

Mari kita diskusikan tentang *paccaya*. *Paccaya* adalah benda-benda yang kita butuhkan secara absolut untuk kehidupan ini; sehingga kadang-kadang mereka diterjemahkan sebagai “yang dibutuhkan atau prasyarat dari kehidupan.” *Paccaya* adalah faktor yang mendukung adanya kehidupan ini. Prasyarat yang merupakan fondasi dari kehidupan kita ini, haruslah dikoreksi jika kita ingin mempelajari Dhamma dan agar bisa berlatih meditasi dengan berhasil. Penting bagi kita untuk memperhatikan masalah ini.

Secara umum, orang-orang hanya memperhatikan empat materi atau kebutuhan tubuh ini: makanan, pakaian, rumah dan obat. Akan tetapi, sangat penting juga bagi kita untuk mengerti akan kebutuhan kelima, *paccaya* untuk hati-pikiran kita. Keempat kondisi yang pertama adalah untuk tubuh kita sendiri. *Paccaya* untuk pikiran adalah apa yang membuat pikiran kita tertarik dan mengarahkan kita pada kepuasan. Kita bisa menjelaskan *paccaya* ini sebagai “kesenangan” oleh karena ia menyenangkan pikiran dengan benar dan memuaskannya dengan jalan yang benar. Tanpa kondisi ini, akan ditemukan mental yang mati. Apabila yang dibutuhkan tubuh ini kurang, tubuh ini akan mati; apabila mental ini hilang, pikiran menjadi mati. Kita akan mempelajari keempat fisik dan satu mental *paccaya* ini, walaupun yang kita utamakan adalah kebutuhan yang kelima, *paccaya* yang memberi kehidupan dan mempertahankan pikiran. Mari kita lihat secara terperinci mengenai empat fisik dan satu mental *paccaya*.



Kebutuhan Materi

Mari kita mulai dengan kebutuhan materi yang pertama – makanan. Kita seharusnya makan makanan yang merupakan makanan. Janganlah makan makanan yang berupa “umpan.” Kita hendaknya mengerti perbedaan yang krusial antara “makanan dan “umpan.” Kita makan makanan untuk nutrisi kehidupan yang benar. Kita makan umpan untuk mendapatkan kenikmatan. Umpan membuat kita menjadi tidak bijaksana dan membuat kita makan dengan bodoh, seperti halnya umpan yang dikaitkan ke mata pancing yang menarik ikan yang bodoh. Kita hendaknya makan makanan yang benar-benar bermanfaat bagi tubuh kita dan hendaknya pula mengontrol pola makan kita. “Memakan umpan” artinya makan untuk mendapatkan kenikmatan dan kesenangan. Biasanya harganya juga mahal. Kita harus menghentikan kebiasaan menelan umpan dan belajar hanya makan makanan yang benar dan bermanfaat. Hal ini sangatlah penting apabila menginap di pusat Dhamma.

Jika Anda menelan umpan, Anda secara terus menerus akan lapar sepanjang hari. Anda akan terganggu dengan keinginan untuk menelan umpan lagi. Dengan memakan umpan akan membuat kita kehilangan kemampuan mental. Pikiran menyerah pada umpan dan tidaklah sesuai untuk belajar dan berlatih Dhamma. Sebaliknya, apabila Anda makan, seharusnya pada waktu yang tepat dan terkendali. Akan terdapat bahaya yang kecil dan sedikit sampah.

Kebutuhan kedua kita adalah pakaian. Kita hendaknya berpakaian yang memenuhi arti sebenarnya serta tujuan dari berpakaian: kesehatan yang baik, perlindungan dari segala gangguan dan ketidaknyamanan, sederhana, dan ekspresi budaya kita.



Oleh karena itu hendaknya kita berpakaian yang bermanfaat, sederhana, dan menunjukkan suatu budaya. Jangan memakai pakaian yang merusak kebudayaan seseorang ataupun yang lainnya. Hal ini akan membuat diri kita tidak sesuai dan akan mengganggu ketenangan mental kita. Kita hendaknya memberikan perhatian yang serius tentang *paccaya* kedua ini, pakaian.

Lebih Dekat Dengan Alam

Kondisi ketiga adalah rumah; rumah hendaknya sederhana, dan tidak berlebihan. Pada masa sekarang ini, banyak orang tinggal di rumah yang melebihi kebutuhannya, menimbulkan biaya yang cukup besar, menimbulkan kesulitan, dan menimbulkan kecemasan. Maka rumah menjadi sumber ego yang terbesar. Rumah yang sesuai untuk berlatih Dhamma adalah yang dekat dengan alam, sangat dekat sehingga dapat disebut sebagai “bersahabat dengan alam.” Sangatlah jarang bagi orang kota tinggal di tempat terbuka, di tanah lapang, atau dekat dengan alam. Mereka cenderung tinggal di tempat yang indah, menyenangkan dan mahal. Kelihatannya mereka butuh tinggal di hotel dan tidak tertarik dengan aula pertemuan di vihara yang sederhana.

Sebagai prasyarat untuk berlatih Dhamma, kita hendaknya beradaptasi dengan rumah yang dekat dengan alam. Dengan hidup seperti ini, akan membuat kita mudah mengerti dan berlatih harmoni dengan alam. Kita dapat belajar untuk puas dan bahkan menyenangi rumah yang sederhana dengan alamnya ini. Hal ini akan memberikan manfaat dan mendukung proses belajar dan latihan kita.



Buddha adalah contoh yang sempurna untuk hal ini. Buddha dilahirkan di alam terbuka, mencapai penerangan sempurna di alam terbuka, mengajar dengan duduk di tanah, tinggal di alam terbuka, beristirahat di tempat terbuka dan meninggal (*parinibbana*) di alam terbuka. Cukup jelas bahwa kehidupan Beliau sangat dekat dengan alam. Kita mengambil contoh ini sebagai standar kita dan merasa puas akan gaya kehidupan yang sederhana dan alami ini. Kita percaya bahwa para penemu semua agama besar berlatih untuk hidup dengan benar, walaupun mungkin tidak seperti Buddha, yang mana dilahirkan, mencapai penerangan sempurna, mengajar, hidup dan meninggal di alam terbuka.

Dengan mengembangkan gaya hidup yang dekat dengan alam, membuat diri kita lebih nyaman untuk berbicara dengan alam. Jika kita cukup pandai, kita akan mendengar suara alam lebih jelas. Dekat dengan alam dapat menjadi inti dari gaya hidup kita.

Dalam Bahasa Inggris, kata *moderate* dan *sufficient* kadang kabur, sehingga kita perlu mengerti kedua istilah ini secara keseluruhan arti dalam Bahasa Thai seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Kita juga harus berhati-hati akan kata *good* dan *well* di dalam frasa “*good living*” dan “*eating well.*” Kita tidak peduli terhadap kehidupan dan makanan baik yang tidak memiliki batasan. Sebaliknya, kita lebih menyukai untuk hidup dan makan dengan benar. Keempat materi *paccaya* adalah berdasarkan prinsip akan kepuasan dan ketepatannya. Jangan terbawa-bawa oleh hal menarik, sehingga berlebihan dan kelihatan mewah. Hal ini tidaklah benar. Cobalah mengerti dengan benar keempat kebutuhan materi ini.



Hati-Pikiran *Paccaya*

Kebutuhan kelima yang sering terabaikan ini adalah lebih penting daripada keempatnya, dan sekarang mari kita mempelajarinya secara mendalam. *Paccaya* kelima inilah yang mendorong dan memuaskan diri kita, membuat kita senang, menenangkan kegelisahan dan kegamangan kita, sehingga kita tidak lagi merasa kekurangan pada saat kematian kita. Penting bagi kita untuk membuat hati merasa senang dan puas. Ini adalah kebutuhan atau mental *paccaya*. Kita mungkin menyebutnya dengan berbagai istilah, seperti pertunjukkan untuk kesenangan atau kegembiraan. Poin terpenting dari apapun yang kita istilahkan di sini, hendaklah benar bagi pikiran kita. Ia akan menjadi makanan bagi pikiran kita seperti halnya keempat hal lainnya sebagai makanan bagi tubuh kita.

Hampir sebagian besar orang-orang berpikir bahwa kebutuhan kelima ini sebagai masalah kebutuhan seks. Dalam hal ini kita lebih tertarik pada sesuatu yang agak berbeda di dalamnya. Seks dapat menyenangkan pikiran, tetapi sekarang kita telah mempersiapkan diri kita untuk Dhamma sebagai hal yang membuat kita senang. Ini berarti kita menggunakan cara yang benar untuk menyenangkan dan memuaskan diri kita. Sewaktu kita sadar akan kebenaran ini dan terpuaskan olehnya, dan sewaktu kita merasa dalam kondisi baik dan merasa senang, hati kita akan merasa gembira dan pikiran kita akan menjadi senang. Rasa kebenaran dan kepuasan ini tidaklah harus berhubungan dengan seks. Marilah kita tidak mengikuti mayoritas orang yang mengingkari fakta bahwa seks itu akan berakhir pada kompleksitas dan kesulitan tanpa akhir



dan orang yang masih bergantung pada seks sebagai kebutuhan kelima mereka.

Kesimpulannya adalah sangatlah penting bagi kita untuk mengatur gaya hidup kita agar sesuai untuk mempelajari dan melatih *citta-bhavana*. Dengan kondisi demikian, akan membuat kita lebih mudah dan sesuai untuk berlatih dengan baik. Kita akan menemukan “kehidupan baru” yang berada di atas dan di luar pengaruh positif dan negatif. Kita akan mendiskusikan hal ini lebih lanjut karena masalah ini agak sukar dimengerti. Kita bisa katakan bahwa “kehidupan baru” berada di luar semua masalah dan di luar semua aspek *dukkha*. Ia bersifat bebas, terbebaskan dan tercerahkan karena kita berlatih Dhamma dengan dukungan dan bantuan dari *paccaya* kelima ini. Mari kita bersama-sama bertahan untuk mengumpulkan kelima kondisi yang tepat dan benar untuk latihan Dhamma kita.

Persiapan Fisik

Kita akan mulai dengan langkah yang paling dasar dalam persiapan untuk berlatih *Anapanasati*. Pertama, kita hendaknya memilih tempat yang sesuai dan tepat untuk latihan kita. Kita memilih lokasi terbaik yang ada dan menyadari bahwa kita tidak akan pernah mendapatkan lokasi yang sempurna. Kita mencoba untuk mencari tempat yang tenang dan damai, kondisi dan cuacanya cukup bagus, tidak ada gangguan. Namun, bila kondisi yang baik tersebut tidak tersedia, kita melakukan yang terbaik dari apa yang kita miliki. Kita hendaknya memilih sesuatu, di suatu tempat. Kita hendaknya mampu berlatih walaupun sedang duduk



di kereta api yang sedang menuju Bangkok. Terkadang kita dapat memusatkan perhatian pada napas hingga tidak mendengar suara kereta dan tidak merasakan guncangan ketika kereta bergerak. Ini menunjukkan bahwa kita dapat memilih lokasi dan menggunakan kondisi yang ada dengan sebaik mungkin.

Kita tidak akan dikalahkan oleh situasi yang ada, bahkan di dalam kereta api. Apakah kita memiliki kondisi yang sempurna atau tidak, kita akan menggunakannya dengan sebaik mungkin dan melakukan apa yang bisa dilakukan. Sewaktu kita ingin berlatih, kita dapat menggunakan suara kereta api tersebut sebagai objek meditasi. Suara roda di atas rel dapat menjadi objek meditasi kita, di samping pernapasan. Dengan cara ini, kita tidak akan berkeberatan terhadap lokasi manapun yang ada di dunia ini, apakah lokasinya benar-benar sempurna atau tidak. Kita tidak akan mencari alasan berkaitan dengan pilihan kita tentang lokasi yang sesuai.

Langkah pendahuluan berikutnya adalah mempersiapkan tubuh. Idealnya, kita membutuhkan tubuh yang normal, bebas dari penyakit, dan tanpa gangguan pernapasan maupun pencernaan. Lebih khusus lagi, kita dapat mempersiapkan hidung kita sehingga berfungsi dengan lancar dan benar. Pada zaman dahulu, para praktisi mengambil air bersih dengan kedua telapak tangannya, menyiram ke arah hidung, dan menghembuskan airnya keluar. Jika kita melakukan hal ini dua atau tiga kali, lubang hidung akan menjadi bersih dan kondisinya siap untuk bernapas dengan baik. Selanjutnya, hidung akan menjadi lebih sensitif dalam merasakan napas. Ini adalah contoh mempersiapkan tubuh kita.



Waktu dan Guru

Selanjutnya, saya ingin membicarakan masalah waktu dan mempersiapkan waktu untuk berlatih. Ketika kita mengambil keputusan untuk berlatih dengan serius, kita hendaknya memilih waktu yang sesuai dan tepat yang bisa kita peroleh. Akan tetapi, jika kita tidak mendapatkan waktu yang tepat, kita menerima apapun yang bisa kita peroleh. Kita tidak harus diperbudak dengan waktu tertentu dari satu hari. Jika memungkinkan, kita harus memilih waktu yang tidak dapat dialihkan maupun gangguan. Bila tidak ada waktu yang benar-benar bebas dari pengalihan atau gangguan, kita gunakan waktu terbaik yang ada. Dengan demikian, pikiran kita belajar untuk tidak teralihkkan walaupun banyak gangguan yang sedang terjadi. Sebenarnya, kita melatih pikiran agar tidak terganggu, apapun yang terjadi di sekeliling kita. Pikiran kita akan belajar menjadi tenang. Jangan batasi diri Anda untuk jangka waktu tertentu, dimana segala sesuatunya harus tepat, atau kita tidak akan pernah mendapatkannya. Banyak orang melakukan hal ini hingga akhirnya mereka tidak dapat menemukan waktu yang tepat untuk melakukan meditasi. Ini adalah tidak benar. Hendaknyalah selalu fleksibel dan mampu berlatih kapanpun.

Pertimbangan berikutnya menyangkut apa yang disebut sebagai “*acariya*” (guru). Sebenarnya, bahkan di sistem pelatihan di masa silam, mereka tidak berbicara banyak tentang “*acariya*”. Mereka menyebutnya “teman baik” (*kalyana-mitta*). Tepat sekali kita mengatakan “teman” –penasihat yang dapat membantu kita dalam masalah yang ada. Akan tetapi kita tidak boleh lupa bahwa tidak ada satu orangpun yang dapat membantu seseorang secara langsung. Di zaman sekarang, setiap orang menginginkan seorang



guru untuk mengawasi mereka! Seorang teman yang baik adalah seseorang yang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang luas tentang latihan meditasi. Walaupun ia mampu menjawab pertanyaan dan menjelaskan beberapa kesulitan yang kita hadapi, tidaklah perlu baginya untuk duduk di depan kita dan membimbing setiap napas kita. Seorang teman yang akan menjawab pertanyaan dan membantu kita dalam melalui rintangan tertentu adalah lebih dari cukup. Memiliki seorang *kalyana-mitta* adalah satu hal yang harus dipersiapkan.

Posisi Duduk

Sekarang kita tiba pada aktivitas nyata dari meditasi itu sendiri. Hal pertama yang dibahas adalah posisi duduk. Duduk dalam posisi yang stabil dan nyaman sangatlah diperlukan sehingga ketika pikiran berada dalam keadaan setengah sadar, kita tidak akan terjatuh. Usahakan untuk duduk seperti sebuah piramida. Sebuah piramida tidak akan roboh karena memiliki dasar yang kuat dan sisi-sisi yang menuju puncak di tengah. Lihatlah, berapa lama piramida di Mesir telah berdiri di sana! Belajarlah untuk duduk seperti piramida. Cara terbaik melakukan hal ini adalah dengan duduk menyilangkan kaki. Julurkan kaki Anda ke depan, kemudian tarik kaki kanan ke atas paha kiri dan kaki kiri ke atas paha kanan. Jika Anda tidak pernah duduk dengan cara ini, belum terbiasa untuk duduk di lantai, mungkin membutuhkan waktu untuk berlatih tubuh ini agar bisa duduk dengan cara ini; namun ini adalah usaha yang bermanfaat. Anda mungkin jatuh ke depan, ke belakang, atau ke



samping. Sejak zaman dahulu, posisi duduk seperti ini disebut “posisi bunga teratai” (*padmasana*).

Hal penting lainnya adalah duduk dengan tegak, dengan tulang belakang yang lurus tanpa lengkungan ataupun terlihat bungkuk. Tulang belakang harus berada dalam posisi yang nyaman, satu di atas yang lainnya, sehingga mereka bersatu dengan benar. Hal ini normal bagi tubuh kita. Tulang belakang merupakan bagian dari sistem syaraf, sehingga kita perlu duduk tegak agar ia berada dalam posisi lurus dan benar. Ini adalah postur yang baik.

Pada mulanya, mungkin terasa sangat sukar bagi Anda yang belum pernah duduk seperti itu. Akan tetapi, saya harus minta Anda mencoba melakukan hal ini. Pada awalnya, Anda mungkin hanya mampu untuk melipat kedua tungkai tanpa menyilangkannya. Hal ini sudah cukup untuk permulaan. Kemudian, letakkan salah satu tungkai kaki di atas yang lainnya, silangkan satu kaki. Akhirnya, Anda akan mampu untuk menyilangkan kedua kaki dalam posisi “bunga teratai.” Cara duduk demikian merupakan miniatur dari sebuah piramida dan tidak akan terjatuh sewaktu pikiran terkonsentrasi penuh atau setengah konsentrasi. Tulang belakang yang lurus sangat perlu karena akan menstimulasi jenis pernapasan yang berbeda. Jika tulang belakang membungkuk, akan timbul jenis pernapasan lain. Jika tulang belakang lurus, akan terdapat jenis pernapasan yang lain. Oleh karena itu, kita harus mencoba untuk meluruskan tulang belakang, walaupun agak sukar pada awalnya.

Selanjutnya, tangan. Posisi tangan yang sangat nyaman dan mudah adalah meletakkan di atas lutut. Cara lainnya adalah meletakkan satu tangan di atas yang lainnya, di pangkuan kita. Posisi kedua ini mungkin tidak nyaman pada beberapa orang karena tangan akan menjadi panas. Jika kita meletakkannya di lutut, tangan



tidak akan menjadi panas. Beberapa kelompok meditasi menganjurkan untuk meletakkan tangan di atas pangkuan dengan kedua ujung ibu jari saling bersentuhan agar bisa lebih “berkonsentrasi”. Menekan tangan dapat membantu konsentrasi. Posisi ini juga baik. Hal ini dilakukan di Cina. Pilihlah yang sesuai dengan Anda. Tangan Anda tidak akan panas bila diletakkan di atas lutut. Atau Anda dapat meletakkan di atas paha bila itu terasa nyaman. Atau Anda dapat menyatukannya untuk meningkatkan sedikit konsentrasi. Anda dapat memilih salah satu dari tiga posisi tangan ini.

Mata yang Terkonsentrasi

Sekarang kita membahas mengenai mata. Apakah kita akan membiarkan terbuka atau menutupnya? Banyak orang percaya bahwa mereka harus menutup mata, mereka tidak bisa bermeditasi dengan mata terbuka. Jika Anda serius dengan apa yang Anda lakukan dan memiliki pikiran yang kuat maka tidaklah terlalu sulit berlatih dengan mata terbuka. Mulailah dengan mata terbuka. Bukalah dengan hanya mengarahkan pandangan ke ujung hidung. Hal ini bukanlah sesuatu yang mustahil. Pandang ujung hidung sehingga mata tidak tertarik pada benda-benda lainnya. Ketika kita menutup kedua mata, kita cenderung mengantuk, jadi berhati-hatilah dengan menutup kedua mata. Juga, sewaktu mata tertutup, mata cenderung menjadi hangat dan kering. Bermeditasi dengan mata terbuka akan membantu kita untuk tetap sadar dan akan membuat mata menjadi tenang dan nyaman. Hal ini juga akan membantu pikiran terkonsentrasi; akan membantu perkembangan *samadhi*.



Dengan berkembangnya *samadhi*, mata akan tertutup dengan sendirinya secara alami. Kelopak mata menjadi rileks dan akan tertutup dengan sendirinya. Hal ini tidak perlu dicemaskan. Teknik yang lengkap dimulai dengan mata terbuka. Pandang ujung hidung sampai *samadhi* terbentuk, dan mata akan tertutup dengan sendirinya.

Berlatih dengan kedua mata terbuka dan memandang ke ujung hidung secara otomatis menghasilkan konsentrasi yang dapat dirasakan. Jika kita mengupayakan seluruh pikiran terpusat pada ujung hidung, kita tidak akan melihat apapun. Jika kita bisa melakukannya maka akan terbentuk tingkat *samadhi* tertentu. Kita akan mendapatkan keuntungan dari memiliki konsentrasi benar ini. Cukup dengan hanya memandang ke ujung hidung tanpa melihat ke yang lainnya. Jika seluruh perhatian pikiran, semua ketertarikan, diarahkan untuk melihat hidung, maka tidak ada sesuatu yang dapat dilihat. *Samadhi* ini bukan tidak penting artinya. Oleh karena itu, kita hendaknya mulai dengan mata terbuka.

Amatilah bahwa ini adalah sesuatu yang bisa dilakukan oleh seseorang. Kita terfokus dengan memandang hidung, dengan merasakan hidung, dan pada saat yang sama kita merasakan napas. Kedua-duanya bisa dilakukan. Kelihatannya kedua hal ini dilakukan pada saat yang sama, tetapi sebenarnya tidak. Tidak ada sesuatu yang bersifat tidak alami atau supranatural. Karena kecepatan pikiran, maka hal ini memungkinkan kita untuk memandang ke ujung hidung sambil menyadari napas masuk dan napas keluar. Anda bisa mengalami hal ini sendiri.



Mengikuti Napas dengan Kesadaran

Akhirnya, kita sampai pada perhatian, perenungan, pada napas. Untuk memulai, kita hendaknya memiliki *sati* (perhatian). Kita melatih *sati* dengan menyadari napas masuk dan napas keluar. Biarkan napas berlangsung secara nyaman dan normal. Biarkan secara alami. Jangan menganggunya dengan cara apapun. Kemudian, perhatikan napas dengan penuh kesadaran. Bagaimana napas masuk? Seperti apa napas keluar? Gunakan *sati* untuk mencatat napas yang biasa. Dalam tahap awal kita mengembangkan dan melatih *sati* dengan teknik yang disebut “mengikuti” dan “mengejar”. Napas masuk dimulai dari ujung hidung dan kita bayangkan bahwa ia akan berakhir di pusar. Napas keluar, kita bayangkan, dimulai dari pusar dan berakhir di ujung hidung. Di antaranya adalah ruangan tempat napas masuk dan keluar. *Sati* memperhatikan segala sesuatu dari pergerakan masuk dan keluar, dari ujung hidung hingga ke pusar dan kembali lagi. Jangan sampai melamun. Inilah pelajaran pertama: perhatian napas dengan *sati*.

Kita bukan orang yang ahli anatomi, namun kita tahu bahwa napas hanya masuk ke dalam paru-paru, tidak turun ke pusar. Kita hanya membayangkan napas tersebut berakhir di pusar. Kita tidak memegangnya sebagai suatu kebenaran. Ini hanyalah asumsi berdasarkan perasaan dan sensitivitas kita atas pergerakan napas. Ketika bernapas, kita merasa adanya gerakan ke arah bawah menuju pusar. Kita menggunakan perasaan tersebut sebagai dasar latihan dan mengikuti napas di antara ujung hidung dan pusar.

Perbedaan tentang apakah *sati* yang mengikuti napas masuk dan keluar atau *sati* yang memaksa pikiran untuk mengikuti napas masuk dan napas keluar bukanlah merupakan hal yang penting pada



point ini. Yang penting adalah memperhatikan napas seperti halnya mengikuti tanpa kehilangan jejak. Napas masuk dan berhenti sesaat. Kemudian keluar dan berhenti sesaat. Masuk dan keluar, dengan jeda singkat di antaranya. Sadari segala sesuatunya dan jangan sampai lengah. Jangan biarkan kosong karena bila demikian pikiran Anda akan melamun. Jaga pikiran agar tetap pada napas masuk dan napas keluar.

Ini adalah pelajaran pertama yang harus dipelajari dan mungkin tidak mudah. Butuh waktu tiga hari, tiga minggu, atau tiga bulan sampai kita mampu melakukannya. Inilah yang harus dilakukan pada langkah awal. Sekali Anda mengerti metode ini dengan benar, Anda dapat berlatih sendiri sampai berhasil. Mulailah dengan memperhatikan napas diantara dua tempat tanpa memberikan kesempatan pada pikiran untuk melamun atau berkelana.

Berbagai Jenis Napas

Ketika berlatih mengikuti napas, kita memiliki kesempatan untuk mengamati berbagai karakter dari napas. Misalnya, kita bisa merasakan napas yang panjang dan pendek. Secara alami, kita belajar bernapas yang panjang dan pendek. Kemudian kita mengamati sifat kasar dan halus dari napas. Selanjutnya, kita mengamati sifat lembut dan keras. Terus, kita akan mengamati reaksi atas sifat napas ini. Pada langkah pertama, kita memiliki perhatian pada berbagai jenis napas: panjang dan pendek, kasar dan halus. Mulailah mengamatinya dengan cara merasakannya dengan *sati*.



Kita hendaknya belajar bagaimana mengamati secara rinci, artinya mengamati reaksi atau pengaruh dari jenis napas yang berbeda ini. Reaksi apa yang ditimbulkan, bagaimana mereka mempengaruhi kesadaran kita? Sebagai contoh, ketika napas panjang, bagaimana ia mempengaruhi kesadaran kita? Reaksi apa yang ditimbulkan oleh napas yang pendek? Apa pengaruh dari napas yang kasar dan halus, yang lembut maupun kasar? Kita hendaknya mengamati berbagai jenis napas ini dan pengaruh yang ditimbulkan sampai akhirnya kita dapat membedakan dengan jelas bagaimana napas yang panjang atau pendek, kasar atau halus, yang lembut atau tidak lembut. Kita hendaknya mengetahui berbagai reaksi dan pengaruhnya terhadap kondisi napas ini, jenis napas yang mempengaruhi kesadaran, kehalusan perasaan, dan pikiran kita.

Bersamaan dengan pengamatan di atas, kita perlu memperhatikan efek atau rasa dari setiap jenis napas. Rasa yang timbul adalah berbagai jenis perasaan seperti: senang, tidak senang, *dukkha*, gangguan, dan kepuasan. Amati dan alami rasa atau efek yang ditimbulkan, khususnya oleh napas yang panjang dan pendek, yang kasar dan halus. Temukan, mengapa mereka memiliki rasa yang berbeda. Sebagai contoh, kita akan melihat bahwa napas yang panjang memberikan rasa tenang dan sehat yang lebih besar; memiliki rasa yang menyenangkan daripada napas yang pendek. Napas yang berbeda memberikan kebahagiaan yang berbeda juga. Kita belajar untuk menganalisa dan membedakan rasa yang muncul dari jenis napas berbeda yang telah kita amati dengan cermat.

Akhirnya, kita dapat menemukan berbagai penyebab yang membuat napas menjadi panjang atau pendek. Perasaan bagaimana yang membuat napas panjang? Perasaan bagaimana yang membuat



napas pendek? Sehingga kita mengetahui penyebab dan kondisi yang menyebabkan napas panjang atau pendek.

Pada tahap awal ini, ada cara yang dapat kita gunakan untuk mengatur napas lebih panjang atau lebih pendek. Teknik tersebut adalah “teknik berhitung”. Sewaktu menarik napas, kita menghitung satu sampai lima. Jika kita menghitung dari satu sampai sepuluh, napas akan menjadi panjang dengan sendirinya. Pada napas biasa kita hanya menghitung sampai lima. Untuk napas yang pendek, kita mungkin hanya menghitung sampai tiga sehingga akan memperpendek napas sesuai yang kita inginkan. Hitunglah dengan kecepatan yang sama, karena jika kita mengubah kecepatan menghitung maka akan memberikan efek negatif pada hitungan yang lebih tinggi atau lebih rendah. Dengan menghitung, kita bisa mengatur panjang napas kita. Kita bisa memperpanjang dan memperpendek napas dengan menggunakan teknik khusus ini. Walau demikian tidak ada keharusan menggunakan cara ini setiap waktu. Ini hanyalah pengalaman kecil yang bisa kita gunakan sewaktu-waktu untuk mengatur napas atau untuk mengenali napas dengan lebih baik lagi. Cobalah, kapanpun Anda inginkan.

Pada bab ini, saya telah menjelaskan berbagai persiapan untuk latihan dan bentuk-bentuk dasar dari perhatian pada pernapasan. Latihan ini merupakan dasar pengamatan yang lebih terperinci dari keempat tahap yang diterangkan pada bab pertama. Beberapa meditator mungkin merasa puas hanya sampai pada tingkat latihan ini. Akan tetapi, mari kita lanjutkan proses belajar kita menuju tahap selanjutnya yaitu konsentrasi pada tubuh.

Tubuh Napas

Meditasi mengandung suatu perubahan menyeluruh dari pikiran dan perasaan. Ini hanya mungkin terjadi apabila ada rasa hening batin yang luar biasa, dan hanya itulah yang bisa melahirkan batin yang religius. Batin yang demikian itu tahu apa artinya kesucian.

J. Krishnamurti



Bagian 3



Tubuh Napas

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, kita hendaknya mengkonsentrasikan pikiran kita pada keempat kelompok besar dimana masing-masing kelompok ini berhubungan dengan empat objek dasar dari pengamatan kita. Setiap kelompok terdiri dari empat langkah (*dhamma*) atau disebut juga sebagai “*tetrad*.” Oleh karena masing-masing kelompok terdapat empat langkah maka total keseluruhannya adalah enam belas *dhamma*. Dari keenambelas *dhamma* ini, pernapasan sebagai objek perhatian hanya memiliki dua langkah. Keempat belas langkah berikutnya terdapat pada objek lainnya.

Yang pertama dari keempat objek pengamatan tersebut adalah *anapanasati* yang ditekankan pada *kaya*. Berikut ini kita akan menganalisa dua dari empat langkah dari objek tersebut.

Kayanupassana

Pada *kayanupassana* (konsentrasi pada tubuh), kita belajar untuk memahami berbagai hal mengenai pernapasan. Kita belajar untuk memahami berbagai jenis dari pernapasan, kualitas dan



karakteristiknya yang berbeda, dan pengaruh yang dihasilkannya. Kita dapat mengenali dengan baik semua aspek dari berbagai sudut agar napas menjadi benar.

Singkatnya, kita harus memiliki *prana* yang benar. *Prana* adalah kata dalam Bahasa Sanskerta, dan dalam Bahasa Pali *pana* yang berarti “kehidupan” atau “kekuatan kehidupan” atau “apa yang mempertahankan dan memberi kehidupan.” Kita hendaknya mengerti hal ini dengan benar agar *prana* kita sehat dan benar. Dengan demikian kehidupan kita akan menjadi benar. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mempelajari subyek pernapasan ini.

Di India setiap gaya dari yoga – maupun lusinan gaya lainnya – mempunyai bagian latihan yang berhubungan dengan *prana*. Latihan ini disebut dengan *pranayama* yang berarti “kontrol terhadap *prana*” atau “kontrol pernapasan.” Mengontrol pernapasan sama artinya mengontrol kehidupan. Sewaktu *prana* memasuki tubuh kita, ia menjadi *ana* dan sewaktu ia keluar dari tubuh kita ia disebut sebagai *apana*. Kedua kata ini digabungkan menjadi *anapana*, yang berarti, *prana* yang masuk dan *prana* yang keluar. Mengontrol *prana* adalah mengontrol apa yang masuk untuk mempertahankan kehidupan, sehingga kita dapat hidup dalam kehidupan yang cerah dan menyenangkan serta dalam kondisi siap untuk dilatih dan berlatih. Latihan *prana* seperti ini dapat ditemukan dalam Meditasi Buddhis.

Pranayama adalah subyek pertama dari *anapanasati*. Sebenarnya, *anapanasati* setara dengan sistem dari yoga; bahkan dapat menyempurnakan semua sistem tersebut. Sistem *kayanupassana* (konsentrasi pada tubuh) mengambil *pranayama* dari yoga India dan menyempurnakannya sehingga menjadi lebih sesuai dan lebih praktis. Oleh karena itu, pengamatan kita yang



pertama adalah sistem latihan yang dikenal sebagai *kayanupassana*.

Jika kita mengatur tubuh-*prana* i, hal ini akan membuat tubuh ini menjadi baik, sehat dan tenang. *Prana* yang tenang dan sehat akan membawa ketenangan dan kesehatan yang prima dalam kehidupan ini. Inilah sebabnya mengapa kita harus memahami *kaya*: tubuh dan pernapasan dengan baik agar dapat menggali “yang baik” tersebut hingga ditemukannya ketenangan dan kedamaian. Kata *baik* di sini berarti “cocok dan sesuai untuk melakukan suatu tugas maupun pekerjaan.”

Bagian terakhir dari tetrad ini adalah menenangkan tubuh-kondisi, yakni upaya mempertahankan agar tubuh ini menjadi damai dan tenang. Dengan menenangkan pernapasan, yang mengkondisikan tubuh ini, maka tubuh ini akan menjadi tenang. *Citta* akan merasakan ketenangan dan juga akan menjadi damai. Apabila *citta* menjadi tenang, maka ia siap untuk melakukan tugas selanjutnya.

Ini adalah permasalahan pokok dari *kaya*. Memahami fakta sangatlah penting bagi kita agar dapat memperoleh banyak manfaat dari latihan ini yaitu kemampuan untuk membuat kehidupan ini menjadi yang terbaik. Oleh karena itu marilah kita membahas *kaya*, tetrad yang pertama.

Pranayama Buddha

Memahami tubuh-*prana* adalah pengkondisi dari jasmani adalah sangat penting kita hendaknya mengetahui bahwa terdapat dua tingkatan *kaya*. Tingkatan yang pertama yaitu



jasmani; walau kenyataanya sangat sulit untuk memahami tubuh-*prana* secara keseluruhan. Memahami tubuh-*prana* sangatlah penting karena ia dapat mengkondisikan jasmani dengan cara yang bermanfaat. Di India, *pranayama* ini dianggap sebagai subjek studi yang tertinggi dan terpenting. Sementara masing-masing sekolah memiliki penjelasan dan pengertian yang berbeda mengenai tubuh-*prana*, semua sekolah berusaha mencari jalan untuk mengatur tubuh-*prana* ini agar dapat mengkondisikan jasmani ini secara benar. Kita perlu mempelajari dan melatih napas agar dapat mengkondisikan jasmani kita. Oleh karena kita tidak dapat mengatur jasmani secara langsung, maka kita mengaturnya secara tidak langsung. Kita belajar memahami tubuh-*prana* dan berlatih mengaturnya. Dengan mempelajari bagaimana mengatur tubuh-*prana* ini, kita akan dapat mengatur jasmani ini menjadi tenang dan damai.

Kita mengembangkan pengetahuan melalui praktek dan latihan hingga kita mampu untuk mengatur *prana* tersebut. Dengan cara ini, kita secara perlahan mengembangkan tubuh yang baik dan sehat yang siap untuk mengkonsentrasikan *citta*. Baik tubuh maupun pikiran dipersiapkan untuk melakukan tugasnya masing-masing. Tetrad pertama, *kaya*, memiliki karakteristik, objektif dan metode latihan tersendiri. Oleh karena itu kita hendaknya menganalisa tetrad ini dengan sungguh-sungguh. Apakah hal ini penting? Apakah hal ini sebanding dengan waktu dan usaha untuk mempelajari dan melatihnya? Jika demikian, kita dengan sepenuh hati berkomitmen terhadap diri kita sendiri untuk mempelajari dan melatihnya hingga berhasil. Ini adalah jalan untuk menggali *pranayama* yang terbaik melalui latihan *vipassana-bhavana* (penggalan akan pandangan atau penyadaran langsung).



Ada empat langkah dalam latihan tetrad *kaya* ini antara lain mengenal napas yang panjang, mengenal napas yang pendek, mengenal bagaimana napas tersebut mengatur tubuh ini, dan berkonsentrasi pada napas agar tubuh menjadi tenang. Keempat langkah ini tidak terlalu sukar jika kita dengan sepenuh hati mengamati dan mempelajarinya.

Sebelum zaman Buddha, banyak orang melatih berbagai bentuk *pranayama*. Sewaktu Buddha muncul, Beliau juga berlatih *pranayama*; dan memasukkannya ke dalam sistem konsentrasi dari pernapasan. Dengan sistem konsentrasi pernapasan ini, kita dapat mengatur kehidupan dan tubuh kita.

Secara tidak langsung ada banyak keuntungan dan manfaat *pranayama* yang berkaitan dengan agama atau Dhamma ini. Motivasi ini dapat membangkitkan minat Anda dalam *pranayama* atau kontrol pernapasan, dan mendorong Anda untuk mengaturnya dengan benar. Yang pertama, Anda dapat hidup panjang umur melalui latihan *pranayama*. Atau Anda bisa membuat diri Anda seketika meninggal, bahkan hari ini, jika Anda menginginkannya. Sebenarnya, dengan latihan *pranayama* ini Anda dapat meninggal sesuai jenis pernapasan yang Anda pilih. Sebaliknya, Anda akan memperoleh napas yang sehat dan baik, serta tubuh yang sehat dengan *pranayama*. Anda dapat berolah raga, mengemudikan mobil, bekerja di kantor, atau melakukan apapun yang Anda pilih jika Anda mengatur napas atau *prana* dengan cara yang sesuai dengan tujuan Anda. Ini salah satu keuntungan kecil dari *anapanasati* di luar dari lingkup agama atau Dhamma.



Langkah Pertama: Napas Panjang

Pada tahap ini kita telah mengembangkan pengertian mengenai napas. Kita mengetahui berbagai kondisi dari napas: panjang, pendek, halus, kasar, lembut, dan keras. Pengetahuan kita berkembang pada hal-hal yang berhubungan dengan napas, reaksi terhadapnya dan pengaruh dari kondisi napas seperti yang dirasakan dalam pikiran. Langkah berikutnya adalah tahap latihan dengan napas. Sejak saat ini kita memahami semua hal ini, kita mulai dengan napas panjang.

Kita masuk pada pelajaran pertama, yakni memperhatikan napas panjang. Kita bisa bernapas dengan panjang seperti yang kita inginkan. Kita telah belajar bagaimana membuat napas panjang dan bagaimana mempertahankannya agar tetap panjang. Pada pelajaran pertama ini, kita akan mempelajari napas yang panjang secara khusus. Kita akan mempelajari sifat alami, segala kenyataan dari napas panjang ini. Ketika napas panjang, bagaimana rasanya? Apakah alami dan biasa saja? Ketenangan dan kebahagiaan bagaimana yang timbul? Apa yang membedakannya dengan napas pendek? Saat ini kita hanya mempelajari napas panjang dengan menggunakan cara di atas, untuk mengetahui kandungan, kualitas, pengaruh, dan rasanya dengan duduk dan menyelidikinya secara khusus. Pada pelajaran pertama, kita hanya memahami semua hal yang berhubungan dengan napas panjang.

Selanjutnya, kita hendaknya mengamati bagaimana tubuh ini bekerja dalam hubungannya dengan napas yang panjang. Ketika terjadi tarikan napas panjang, bagaimana tubuh ini bergerak? Kemana tubuh ini mengembang? Dibagian mana dari tubuh ini mengembang? Di bagian mana dari tubuh ini mengempis? Ketika



terdapat napas panjang yang dalam, apakah dada ini mengembang atau mengempis? Apakah perut mengembang atau mengempis? Inilah hal-hal yang harus diamati. Dengan demikian, Anda akan mempelajari bahwa proses yang terjadi berbeda dengan yang mungkin Anda pikirkan. Banyak orang berpikir bahwa ketika menarik napas, dada mengembang dan ketika kita mengeluarkan napas, dada mengempis. Akan tetapi, dalam mempelajari napas dengan sungguh-sungguh, kita mengetahui bahwa ketika menarik napas panjang, perut akan mengempis dan dada akan mengembang. Kita menemukan sesuatu yang berbeda dengan apa yang ditangkap indera. Oleh karena itu, kita mengamati napas panjang untuk melihat perubahan yang terjadi. Jangan melakukan apapun untuk keuntungan. Anda harus memahami walaupun merupakan kenyataan yang mendasar.

Kita mempelajari semua rahasia dari napas panjang, segala sesuatu tentang napas panjang, untuk mengetahui sifat alami dari napas panjang ini. Kita hendaknya mampu memperhatikan dalam jangka waktu yang lama. Kita dapat melindungi dan mempertahankannya. Artinya, kita menjadi lebih berpengalaman dalam setiap hal yang berhubungan dengan napas panjang. Berlatih dengan napas panjang adalah pelajaran pertama.

Hal penting lain yang perlu dipelajari adalah hubungan antara napas dengan tubuh. Terdapat hubungan yang sangat dekat diantara keduanya. Pelajari efek dari napas panjang pada tubuh, temukan kebahagiaan dan kenyamanan dibawanya. Lebih lanjut, kita akan mengetahui rahasia dua *kaya*: pernapasan dan tubuh. Kita dapat mengamati hal ini bahkan dari tahap awal, walaupun kita tidak sampai pada hal ini secara khusus hingga pada tahap ketiga nanti. Masih dalam pelajaran ini, kita hendaknya mulai menyadari



bagaimana napas dan tubuh saling berhubungan. Oleh karena itu, amatilah ketika napas panjang, atau apapun yang terjadi pada napas, bagaimana tubuh ini dipengaruhi secara keseluruhan. Kita akan mempelajari lebih mendalam melalui pengalaman pribadi daripada melalui pikiran bahwa napas berhubungan erat dengan tubuh kita.

Langkah Kedua: Napas Pendek

Kita telah menyelesaikan pelajaran pertama tentang napas panjang. Kita dapat memulai pelajaran kedua yang berhubungan dengan napas pendek. Kita tidak akan membahas panjang lebar mengenai hal ini karena latihan ini hampir sama dengan latihan napas panjang. Yang membedakan langkah kedua hanyalah bagaimana menggunakan napas pendek. Apapun yang kita pelajari tentang napas panjang, kita juga akan mempelajari kenyataan yang sama tentang napas pendek.

Misalnya, kita mengamati dan merasakan dengan segera bahwa napas panjang membuat kita tenang dan nyaman, sementara napas pendek mengarah ke sebaliknya, yang artinya tidak tenang, cemas, dan tidak nyaman. Dengan pengetahuan ini, kita akan mengetahui bagaimana membuat tubuh menjadi nyaman atau tidak nyaman dengan cara mengatur napas. Kita hendaknya mengetahui perbedaan yang bertolak belakang antara dua jenis napas ini, dengan sejelas-jelasnya. Jadi, dalam pelajaran kedua, kita menaruh minat secara khusus pada napas pendek. Mempelajari segala sesuatu, setiap aspek dan materi napas pendek sampai akhirnya Anda mengetahui secara luas seperti halnya mengetahui napas panjang.



Yang paling menarik adalah mengamati ketika kita menarik napas panjang, napas terasa halus. Ketika kita menarik napas pendek, napas terasa kasar. Sekali kita dapat membuat napas yang halus atau kasar sesuai keinginan, maka kita dapat memperoleh manfaat dari kemampuan ini antara lain bahwa napas yang halus akan menenangkan tubuh. Tubuh menjadi rileks. Ketika kita ingin menenangkan tubuh, kita mengeluarkan napas yang halus. Apabila kita membutuhkan napas yang halus, secara sederhana kita membuat napas yang panjang. Ini adalah salah satu yang harus kita pelajari.

Contoh lain lagi adalah ketika kita sedang marah, napas menjadi pendek. Apabila napas menjadi pendek, tubuh menjadi terganggu juga. Jika kita menarik napas panjang, kemarahan tidak akan dapat berlanjut. Sewaktu kita marah, napas menjadi pendek dan kasar, dan tubuh menjadi kasar. Kita bisa mengendalikan kemarahan dengan bernapas panjang. Tubuh akan menjadi tenang, dan kemarahan akan lenyap. Ini adalah contoh dari berbagai macam interaksi dan hubungan antara napas, tubuh, dan pikiran. Inilah yang harus kita mengerti tentang hubungan dan perbedaan antara napas yang panjang dan pendek. Kita hendaknya mengalaminya sendiri dan merasakannya sendiri dengan lancar dan terampil.

Bernapas Menyingkirkan Emosi

Secara singkat dapat dikatakan bahwa pada langkah pertama: sungguh dimungkinkan untuk mengatur, mengontrol, membatasi, dan menangani emosi dengan menggunakan napas. Kita dapat membuat emosi kita menjadi benar, berguna, dan bermanfaat melalui



napas. Melalui pengetahuan kita mengenai napas, kita dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan napas itu sendiri. Jika kita dapat melatih napas, kita bisa mengendalikan emosi, artinya, bisa mengatasi kebahagiaan dan rasa sakit dalam kehidupan kita. Berlatih sampai Anda bisa merasakan hal ini. Latihan Anda tidak lengkap jika Anda tidak dapat melihat hal ini dengan jelas.

Sewaktu Anda duduk bermeditasi dan seekor nyamuk menggigit, Anda mengembangkan emosi yang buruk. Bagaimana cara Anda menyingkirkannya? Untuk mengendalikan hal ini adalah dengan mengembangkan napas Anda. Buatlah napas panjang, yang halus, untuk menyingkirkan emosi buruk tersebut. Ini adalah cara terbaik untuk mengatasi masalah tersebut. Ini adalah contoh yang lain dari manfaat pengetahuan dan kemampuan yang kita pelajari.

Menenangkan Kaya

Keheningan itu datang apabila batin bebas dari pikiran. Apabila ada pengaruh keinginan atau hal-hal yang sedang dikejar oleh pikiran –entah itu dimasa depan ataupun dimasa lampau– maka tak mungkin ada keheningan. Hanya dalam kemahaluasan saat ini keheningan itu datang.

J.Krishnamurti



Bagian 4



Menenangkan Kaya

Selanjutnya kita akan membahas mengenai langkah ketiga dan keempat dari bagian yang pertama, yakni langkah-langkah selanjutnya yang berhubungan dengan *kaya* (tubuh).

Langkah Ketiga: Merasakan Seluruh Badan

Inti dari langkah ini adalah merasakan seluruh tubuh ketika napas masuk dan napas keluar. Kita mulai mengamati ketika napas dikondisikan oleh tubuh. Langkah ini tidak melibatkan sesuatu yang baru melainkan hanya menganalisa lebih mendalam, lebih jelas, dan lebih hati-hati daripada sebelumnya. Kita berkonsentrasi lebih dalam pada kenyataan bahwa terdapat dua *kaya* (tubuh). Mengamati terus menerus hal ini ketika napas masuk dan napas keluar.

Para praktisi hendaknya mengingat kembali pengamatan yang kita mulai pada pengalaman sebelumnya. Mengingat kenyataan bahwa napas dikondisikan oleh tubuh. Napas adalah tubuh karena merupakan suatu kelompok. Jasmani disebut *kaya* karena juga



merupakan suatu kelompok. Ada dua kelompok atau dua tubuh. Satu kelompok adalah napas yang mengkondisikan kelompok jasmani. Analisa dari pengalaman ini dapat melihat dengan jelas bahwa ada dua kelompok. Dan mengetahui bagaimana mereka saling mengkondisikan satu sama lain. Teruslah perhatikan hal ini hingga menjadi jelas.

Ketika Anda mendengar kata “tubuh,” hendaknya dipahami bahwa itu termasuk arti dari kata “kelompok”. Dalam Bahasa Pali, Buddha menggunakan kata “*kaya*”: “*sabbakayampatisamvedin*” (merasakan seluruh tubuh). Dalam Bahasa Thai, *kaya* dapat juga berarti “kelompok, massa, sekelompok massa, divisi.” Istilah ini bisa digunakan tidak hanya pada bentuk manusia; tetapi dapat digunakan pada benda-benda lainnya. *Kaya* artinya “kelompok, massa, sekumpulan”; tidak hanya dalam pengertian tubuh. Napas juga disebut sebagai *kaya* atau kelompok. Pahami apa yang dimaksud “merasakan seluruh tubuh” dengan benar. Kemudian, kita dapat mengenali kedua kelompok tersebut, kelompok napas dan kelompok jasmani.

Kita hendaknya mengetahui bahwa ada dua kelompok dan bahwa satu kelompok mengkondisikan, memberi kehidupan, dan menyokong kelompok lainnya. Kelompok napas memberi kehidupan pada kelompok jasmani. Sebenarnya, kita telah merasakan hal ini sejak awal latihan *anapanasati*. Di bagian awal, kita telah mengalami napas kasar yang membuat tubuh menjadi terganggu, dan ketika napas itu halus maka tubuh menjadi tenang. Kita telah mengamati kebenaran ini sejak melatih langkah satu dan dua. Pada langkah ini, kita menganalisa kebenaran ini hingga menjadi jelas.



Tiga Arti *Sankhara*

Kita menjadikan pusat pengalaman mental bahwa tubuh ini dikondisikan oleh satu dengan yang lainnya. Tubuh yang merupakan pengkondisi sebab diberi nama *kaya-sankhara* (tubuh-pengkondisi) untuk membedakannya dengan tubuh lain, yang dipengaruhi kondisi ini, “tubuh yang dikondisikan.” Bekerjalah dengan kebenaran ini di dalam pikiran, lihatlah secara fisik seperti apa adanya. Lihatlah kelompok yang satu mengkondisikan dan memelihara yang lainnya. Lihatlah mereka bangkit bersama, jatuh bersama, menjadi kasar bersama, menjadi halus bersama, tumbuh dengan nyaman bersama, dan tumbuh menjadi tidak nyaman bersama. Sadari bagaimana eratnya mereka saling berhubungan. Inilah apa yang dimaksud “melihat seluruh tubuh.” Pandang kedua tubuh bersamaan dan lihatlah mereka saling mengkondisikan satu sama lain. Inilah nilai bagi mereka yang melihat kebenaran lebih luas, juga untuk merealisasi *anatta*. Dalam mengamati hubungan ini, kita belajar bahwa apa yang terjadi hanyalah proses alami dari kondisi. Tidak terdapatnya *atta*, tanpa aku, tanpa roh, tanpa ada sesuatu yang terlibat. Pengertian demikian dapat memiliki manfaat tertinggi, walaupun di luar dari tujuan objektif khusus dari langkah ini. Akan tetapi, untuk saat ini, kita hanya ingin memahami kenyataan dari pengkondisian ini agar mampu mengendalikan jasmani untuk menenangkan dengan mengendalikan napas.

Saya ingin menggunakan kesempatan ini untuk mendiskusikan semua arti dari istilah “*sankhara*.” Ini adalah kata yang sangat umum dan penting dalam naskah Pali, namun banyak orang yang memiliki masalah dengannya karena perbedaan penggunaan dan arti. Bahasa seperti itu, tidak pasti dan kelihatannya tidak dapat



dipercaya. Kata tunggal “*sankhara*” bisa berarti “pengkondisi,” penyebab kondisi tersebut; dapat berarti “kondisi,” hasil dari aksi pengkondisian; dan bisa berarti “yang mengkondisikan,” aktivitas atau proses kondisi. Anda hendaknya mengingat bahwa “*sankhara*” mempunyai tiga arti. Arti yang benar tergantung pada kalimatnya. Pengetahuan ini akan berguna pada pelajaran kita berikutnya.

Pelajari ketiga arti *sankhara* ini di dalam tubuh Anda. Tidak perlu mempelajarinya secara teori. Tubuh ini sendiri adalah *sankhara*. Tubuh telah dikondisikan oleh berbagai penyebab dan berbagai elemen yang membentuknya. Oleh karena itu, tubuh adalah *sankhara* di dalam pengertian “kondisi.” Setelah tubuh ini nyata, tubuh akan menimbulkan bentuk-bentuk lainnya seperti pikiran, perasaan, dan tindakan. Tanpa tubuh, pikiran dan tindakan tidak akan terjadi. Oleh karena itu, tubuh adalah “pengkondisi” karena menimbulkan aksi yang lain. Yang terakhir, di dalam tubuh *sankhara*, proses pengkondisian berlangsung secara terus menerus. Kita dapat menemukan ketiga aspek dari kata *sankhara* di dalam setiap bagian tubuh. Pelajari arti *sankhara* dengan menyeluruh. Anda akan menemukan bahwa sangatlah mudah dan baik sekali untuk mengenal Dhamma lebih dalam sejauh yang Anda bisa.

Merasakan *Sankhara*

Pada langkah ketiga, “merasakan seluruh tubuh” –merasakan napas dan tubuh ini– masing-masing ketiga arti tersebut dilatih. Pertama, kita konsentrasi pada tubuh sebagai sesuatu yang dikondisikan oleh napas. Kemudian kita melihat napas sebagai



pengkondisi tubuh. Terakhir, kita mengamati aktivitas pengkondisian yang selalu muncul terus menerus di antara napas dan tubuh ini. Maka di dalam latihan langkah ketiga ini, kita melihat pengkondisi, kondisi itu sendiri, dan proses dari kondisi itu. Pengkondisian dari tubuh ini adalah taraf fisik dari *sankhara*. Kita belum melihat pada tingkat batin. Langkah ketiga adalah pekerjaan mengamati ketiga elemen ini bersamaan, pada saat yang sama, dan terus menerus dalam pikiran. Selanjutnya, Anda akan melihat segala sesuatunya yang berhubungan dengan istilah “*sankhara*,” khususnya yang berhubungan dengan *kaya* dan kegiatannya, pada saat langkah ketiga ini.

Ketika kita telah mempelajari kenyataan ini sehingga mengerti dengan mudah, jelas, dan terang seperti diterangkan di atas, kemudian kita akan mampu untuk mengalami ketiganya secara bersamaan dalam satu saat. Bahkan untuk jangka waktu hanya satu tarikan napas atau satu hembusan napas, kita bisa mengalami ketiga elemen tersebut dalam satu sentuhan napas. Jika kita bisa melakukan hal ini, maka kita akan “mengalami secara penuh *kaya-sankhara* (tubuh-pengkondisi)” dan langkah ketiga telah selesai dengan sempurna.

Inti dari latihan langkah ketiga adalah mengetahui bahwa terdapat dua *kaya* dan dapat mengatur satu *kaya* melalui yang lainnya. Artinya, kita mengatur tubuh melalui napas. Sekali kita melihat hal ini dengan jelas, kita menyadari keberhasilan dalam latihan langkah ketiga ini.



Langkah Keempat: Menenangkan Napas

Setelah mengetahui bahwa kita dapat mengatur tubuh ini melalui napas, kita dapat memulai latihan langkah keempat. Buddha menjelaskan langkah keempat sebagai “menenangkan tubuh-pengkondisi (*passambhayam kayasankharam*)”. Kita dapat melakukan hal ini ketika kita mengetahui bahwa kita dapat menggunakan napas untuk mengendalikan tubuh.

Pokok dari langkah keempat adalah menenangkan tubuh-pengkondisi (*kaya-sankhara*) ketika menarik napas dan menenangkan tubuh-pengkondisi ketika mengeluarkan napas. Ini berarti kita dapat membuat napas menjadi lebih tenang pada saat yang bersamaan ketika kita menarik dan mengeluarkan napas. Ini adalah masalah yang akan kita jelaskan saat ini.

Catat susunan kata yang khusus dalam langkah ini. “Menenangkan tubuh-pengkondisi” berarti menenangkan napas. Pada langkah keempat, tujuan latihan kita adalah untuk menenangkan napas. Kita membuatnya menjadi tenang dan damai dengan menggunakan berbagai cara yang tersedia. Jika kita mampu menenangkan napas, hasilnya akan menarik dan memiliki kekuatan. Yang pertama dari semuanya, tubuh akan menjadi lebih lembut, relaks, dan tenang. Kemudian akan timbul ketenangan dalam pikiran. Terdapat hasil yang lain, tetapi akan diungkapkan nanti secara terpisah. Pelajaran yang langsung adalah menenangkan napas. Mengatur napas adalah poin pertama yang harus diingat dalam latihan langkah keempat ini.



Lima Cara yang Ampuh

Dalam melatih langkah keempat, terdapat berbagai variasi metode atau teknik – bahkan kita bisa menyebutnya sebagai cara– yang digunakan untuk menenangkan napas. Teknik ini adalah tingkatan tertinggi dari metode yang kita gunakan daripada teknik yang lebih kasar dan bodoh. Kita menyebutnya “cara yang ampuh.” Kita memiliki beberapa cara untuk dipergunakan pada napas dan cara ini terdiri dari lima tahap. Lima cara tersebut adalah:

1. Mengikuti napas;
2. Menjaga napas pada titik tertentu;
3. Membangkitkan gambar maya pada titik penjagaan tersebut;
4. Manipulasi gambar dengan berbagai cara sehingga memperoleh kekuatan untuk mengatasinya; dan
5. Memilih satu gambar dan konsentrasi padanya dengan cara konsentrasi yang dalam sehingga napas menjadi benar-benar tenang dan damai.

Ini adalah kelima teknik atau cara: mengikuti, menjaga, membangkitkan gambar mental, bermain dengan berbagai gambar mental, dan memilih satu gambar menjadi objek khusus dalam *samadhi* (konsentrasi, terpusat) hingga mendapatkan ketenangan yang menyeluruh.

Untuk tahap pertama –mengikuti atau mengejar– kita telah melakukannya sejak awal. Dengan napas panjang dan pendek, kita harus berburu atau mengikuti. Sekarang, kita hanya mengulang atau meninjaunya sampai kita menjadi mampu mengikuti napas tersebut. Tahapan ini tidak membutuhkan penjelasan lebih lanjut.



Kita telah melakukan berulang kali pada langkah pertama, kedua, dan ketiga.

Teknik kedua adalah menjaga dan memiliki satu titik di sepanjang jalan napas. Perhatikan atau jagalah napas tersebut di sana. Kita tidak mengikuti napas tersebut lagi. Hasil yang sama terjadi jika kita terus melakukan hal ini. *Citta* ini, *sati* ini, tidak diperkenankan untuk kemana-mana; harus tetap tinggal pada titik tersebut. Ia menjaga napas masuk dan keluar, serta memberikan hasil yang sama dengan mengikuti, kecuali menjaga yang lebih halus.

Secara umum, kita mempergunakan titik yang paling jauh dalam hidung dimana napas melakukan kontak, biasanya pada bagian ujung. Titik ini adalah titik yang paling mudah untuk dijaga, kecuali Anda memiliki hidung yang bengkok, yang jatuh ke bawah dan memiliki bibir atas yang agak naik. Kemudian Anda akan merasakan napas tersebut menyentuh tepat di bibir atas. Bagi setiap pribadi, titik ini berada di tempat yang berbeda, tergantung pada bentuk dan struktur hidung dan bibir.

Temukan tempat dimana dapat mengamati napas dengan mudah. Jika sulit untuk mendapatkannya pada saat bernapas secara normal, ambil napas yang dalam, napas yang kuat dan titik tersebut akan menjadi jelas. Tempat yang tepat bukanlah merupakan hal yang penting, hanya temukan titik tersebut di dalam hidung Anda, atau bahkan di atas bibir atas, dimana Anda merasa napas paling jelas. Sekali Anda menemukannya, jaga titik tersebut ketika napas masuk dan keluar. Pikiran, *sati*, tepat berada pada titik tersebut dan perhatian pada napas masuk dan keluar. Hanya napas masuk dan napas keluar dengan pikiran yang tetap menjaga tempat tersebut: inilah tahap kedua dari cara ampuh kita.

Anda dapat mengamati untuk diri sendiri bahwa ketika kita tidak mengamati napas dan hanya membiarkannya pergi sesuka hatinya, akan memberikan satu perasaan tertentu. Segera setelah kita mulai mencatatnya, walaupun hanya mengikuti, napas menjadi lebih halus dan lembut. Napas akan menyesuaikan dirinya dan menjadi halus untuk menipu kita. Ia melakukan tipuan seperti ini. Kemudian, ketika kita berhenti mengejar dan mulai menjaga napas pada titik tertentu dalam hidung, napas menjadi lebih tenang. Anda bisa memeriksa hal ini melalui pengalaman Anda sendiri.

Gambar Mental Muncul

Sekarang, napas bertambah halus dan tenang, ketika kita menciptakan sebuah gambar mental (*nimitta*) pada titik penjagaan tersebut. Gambar mental ini bersifat semu, tidak nyata. Ia diciptakan oleh *citta*, pikiran. Anda bisa menutup kedua mata dan “melihatnya,” Anda dapat membuka kedua mata dan masih “melihatnya.” Gambar ini seperti halusinasi, pikiran menciptakan dirinya sendiri untuk menenangkan napas. Untuk melakukan hal ini, pikiran harus halus. Napas, juga yang lainnya, hendaknya halus agar gambar mental bisa muncul. Napas tersebut menjadi halus dan tenang sampai gambar mental ini diciptakan.

Gambar mental ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, tergantung apa yang sesuai untuk tubuh dari masing-masing orang. Beberapa orang mungkin menciptakan bulatan – merah, putih, hijau, ataupun warna lainnya. Gambar mental bisa berupa lilin yang menyala, misalnya, atau segumpal kapas, atau sekelompok asap. Bisa kelihatan seperti matahari, bulan, atau bintang. Bahkan gambar



seperti sarang laba-laba yang diterangi sinar matahari pun adalah kemampuan kreatif penciptaan dari pikiran ini. Jenis gambar tergantung pada siapa yang menciptakannya. Pikiran hanya memiliki kecenderungan dengan cara tertentu dan gambar tersebut akan muncul dengan sendirinya. Ini murni fenomena mental yang tidak memiliki kebenaran fisik. Cara ketiga menjadi sempurna apabila kita mampu menciptakan gambar mental pada titik penjagaan.

Sekarang, tiba waktunya pada cara keempat. Cara ini adalah untuk merubah atau memanipulasi gambar sesuai dengan keinginan kita. Merubah dari gambar ini menjadi gambar itu. Semuanya mungkin karena pikiran menciptakan gambar pada titik pertama. Pikiran memiliki kemampuan untuk merubahnya, memanipulasi, dan bermain dengannya. Semua ini dapat dilakukan dengan mudah karena; berada dalam lingkup kemampuan pikiran. Dan pada saat yang sama, kita mengembangkan kemampuan kita untuk menguasai pikiran dengan cara makin bertambah halus dan kuat.

Kita dapat mengendalikan pikiran, lebih daripada sebelumnya dan *citta* secara otomatis berkembang lebih halus dan tenang dengan sendirinya. Menjadi lebih tenang hingga akhirnya kita mampu menenangkan pikiran dengan sempurna. Sekarang, kita hanya mengontrol gambar tersebut, merubahnya sesuai dengan tendensi pikiran. Tergantung pada kecenderungan pikiran, kita berlatih untuk merubah gambar untuk lebih menenangkan napas dan lebih tenang lagi. Ini hanyalah sebuah cara. Tetap, ini adalah cara kelas tinggi yang mampu membuat kita memiliki pengaruh yang besar terhadap pikiran. Kemudian, napas akan menjadi tenang secara otomatis. Napas menjadi lebih tenang untuk memanipulasi gambar tersebut. Walaupun pikiran menjadi tenang, penekanan pada saat ini adalah



menenangkan napas. Cara keempat adalah mengendalikan gambar mental sesuai dengan keinginan kita.

Gambar Akhir

Jika kita ingin mengamati proses, atau urutan, dari menenangkan ini, kita hendaknya mengawasi dan melihat bahwa ketika kita berlatih sesuai dengan anjuran ini, napas menjadi lebih halus dan tenang dengan sendirinya. Jika kita berlatih dengan cara ini, napas akan menjadi lebih tenang. Ketika napas tenang, secara bersamaan tubuh otomatis menjadi tenang juga. Setelah tubuh menjadi tenang akan timbul efek pada pikiran. *Citta* menjadi tenang secara proporsional dengan tenangnya tubuh, tetapi ini bukanlah tujuan kita pada titik ini. Menenangkan pikiran adalah tujuan kita pada langkah terakhir. Tenangkan napas dan tubuh menjadi tenang. Kita bisa mengamati proses ketenangan ini ketika melatih langkah ini.

Cara kelima adalah memilih satu *nimitta* (gambar) yang paling tepat. Kita tidak akan merubahnya lagi. Kita akan memilih satu gambar yang paling tepat dan sesuai, kemudian memperhatikan dengan penuh konsentrasi untuk mengembangkan *samadhi* (konsentrasi) yang sempurna ukurannya. Saya menyarankan Anda untuk memilih gambar yang menenangkan, membuat rileks, dan memudahkan kita untuk fokus. Pilih gambar yang tidak membangkitkan pikiran dan emosi, gambar yang tidak mengandung arti atau tanda khusus. Hanya sebuah titik putih sudah cukup.

Gambar yang terbaik bersifat netral. Jika kita memiliki gambar berwarna, gambar tersebut akan mencampur-adukkan pikiran dan perasaan. Hal yang sama terjadi pada gambar yang cantik,



menarik, lucu, atau rumit. Beberapa orang suka mempergunakan gambar Buddha sebagai *nimitta* mereka, tetapi hal ini akan menyebabkan timbulnya berbagai jenis pemikiran. Pikiran hanya mengikuti gambar yang terlihat daripada menjadi tenang. Oleh karena itu, kita harus mengambil gambar yang tidak memiliki arti, tidak memiliki hubungan secara mental, dan bersifat alami. Titik putih adalah yang paling sesuai. Sebuah titik kecil dari lampu, juga cocok. Kita memilih titik karena mudah untuk diperhatikan dan tidak membangkitkan pikiran apapun juga. Kita memilih itu sebagai sebuah gambar dan memusatkan pikiran padanya, dengan tujuan untuk mengembangkan konsentrasi. Fokus hanya pada titik sederhana ini. Tidak ada *citta* yang melamun kemana-mana lagi. Semuanya berkumpul bersama pada titik tunggal ini. Mengkonsentrasikan segala sesuatu pada titik ini adalah cara kelima.

Konsentrasi Sempurna

Kita hendaknya memilih sebuah objek (*nimitta*) yang paling sesuai dengan pikiran kita untuk berkonsentrasi. Pada bagian ini, kita perlu mengetahui bahwa pada umumnya pikiran akan terpecah, tersebar, dan terpancar ke segala arah. Sekarang, kita harus mengarahkannya ke satu titik sehingga mengakhiri penyebarannya. Dalam istilah Pali, kondisi ini disebut “*ekaggata*”, yang berarti “memiliki puncak, fokus, atau ujung tunggal.” Semuanya berkumpul pada satu titik. Kita telah menemukan gambar yang paling sesuai –sebuah titik pusat kecil– dan sekarang pikiran kita terpusat ke titik tersebut. Aliran batin terkumpul pada titik ini dengan cara yang sama, seperti sebuah kaca pembesar yang



mengumpulkan sinar matahari dan memusatkannya menjadi satu titik yang sangat kuat untuk menimbulkan api. Contoh ini menggambarkan kekuatan yang terkumpul ketika semua energi pikiran diarahkan ke satu titik. Sekali pikiran kita sudah terpusat pada objek yang kita pilih, pancarannya berkumpul di sana dan menjadi *ekagatta*: satu titik, satu puncak.

Apabila pikiran sudah terpusat menjadi satu, tidak akan ditemukan perasaan, pikiran ataupun objek lainnya di dalam pikiran tersebut. Yang tersisa hanya sesuatu yang disebut *jhananga* (faktor *jhana*). Pada tingkat pertama, terdapat lima faktor. Pada tingkat ini, pikiran masih cukup kasar untuk melakukan fungsinya berkonsentrasi pada suatu objek. Pikiran menyadari objeknya, yang disebut *vitakka*. Pikiran yang merasakan objek dinamakan *vicara*. Karena *vitakka* dan *vicara*, pikiran menjadi puas atau tergiur (*piti*). Dan bila sudah terdapat *piti*, perasaan senang (*sukha*) timbul secara bersamaan. Akhirnya, pikiran yang terpusat berulang kembali seperti sebelumnya. Oleh karena itu, pikiran pada tingkat *samadhi* (konsentrasi) ini memiliki lima faktor: menyadari (*vitakha*), merasakan (*vicara*), kegiuran (*piti*), senang (*sukha*), dan terpusat menjadi satu (*ekagatta*). Kelima faktor ini menunjukkan bahwa pikiran telah memasuki tingkat pertama dari *samadhi* yang sempurna. Jenis kesadaran ini tidak termasuk segala bentuk pikiran, namun kelima aktivitas pikiran ini muncul. Kita menyebutkannya sebagai faktor *jhana*. Jika kita dapat mengenalinya bahwa kelimanya telah ada, maka kita telah berhasil di dalam *samadhi* yang sempurna, walau hanya pada tingkat pertama.



Di Puncak

Saya ingin mengamati dengan seksama kata “*ekagatta*”. Kata Pali ini, secara umum diterjemahkan sebagai “terpusat menjadi satu”. Secara tekstual, istilah Pali ini berarti “memiliki satu (*eka*) puncak (*agga*; Thai, *yod*).” Kata Thai “*yod*” dapat berarti yang paling atas, puncak, ujung, atau puncak dari sesuatu seperti gunung atau pyramid. *Ekagatta* adalah seperti berada di puncak piramida. Tidaklah pantas jika pikiran berada pada titik terendah. Pikiran harus berada pada tingkat tertinggi. Pikiran bersama-sama dikumpulkan dari tingkat terendah menuju titik tertinggi atau puncak. Ini adalah arti yang sebenarnya dari *ekaggata*.

Namun, jangan kuatir bila pikiran menjadi tenang pada sebuah pusat, mungkin bukan merupakan yang tertinggi. Ini adalah tahap awal. Bilamana terdapat *ekaggata*, ini adalah permulaan dari sesuatu yang sangat bermanfaat. Bila terdapat *ekaggata*, maka akan terdapat *samadhi*. Pada latihan langkah keempat dari *anapanasati*, tidaklah penting untuk memasuki *jhana* secara sempurna. Dalam latihan *anapanasati*, tahap yang halus dari konsentrasi tidak diperlukan. Kita hanya perlu memiliki perhatian yang cukup dan memadai untuk melanjutkan latihan, yakni *samadhi* yang cukup untuk merasakan *piti* dan *sukha* (kegiuran dan rasa bahagia). Kita akan menggunakan *piti* dan *sukha* pada langkah berikutnya dari pelajaran kita. Jika kita dapat masuk ke dalam *jhana*, ke dalam *rupa-jhana*, maka hal ini akan sangat membantu. Akan membuat langkah berikutnya menjadi lebih mudah. Bahkan bila kita tidak mencapai *jhana*, selama terdapat beberapa *piti* dan *sukha*, Anda telah melakukan dengan benar. Sekarang, semua itu tidak akan menjadi sulit, bukan?



Apabila perasaan *piti* dan *sukha* cukup kuat bagi pikiran untuk merasakannya dengan jelas, akan ada konsentrasi yang cukup untuk melanjutkan ke langkah lima. Jika Anda memasuki *rupa-jhana* pertama, kedua, ketiga, atau keempat, akan lebih baik lagi. Tetapi *samadhi* yang memadai untuk merasakan *piti* dan *sukha* dengan jelas, sudah cukup untuk langkah keempat.

Mudah Bila...

Beberapa dari Anda mungkin merasa khawatir apakah ini sulit atau mudah melakukan. Ada beberapa hal yang tidak saya sampaikan kepada Anda. Tetapi, saya dapat katakan bahwa tidak sulit jika teknik ini dilatih secara benar. Jika Anda telah mendengarkan dengan seksama, Anda akan mengerti dengan benar bagaimana melakukan latihan ini. Jika Anda mengikuti caranya dengan benar, akan menjadi tidak sulit. Anda bahkan dapat menyelesaikannya dalam waktu yang singkat. Jika Anda tidak berlatih mengikuti cara ini, mungkin akan menjadi sangat sulit. Bahkan Anda mungkin tidak pernah menyelesaikannya. Mungkin membutuhkan waktu tiga hari bagi beberapa orang, tiga minggu, tiga bulan atau bahkan tiga tahun bagi yang lainnya. Tidak ada yang dapat memastikannya.

Jika Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan, maka akan menjadi sangat sulit bagi Anda untuk berlatih bila waktunya tiba. Saya memberikan petunjuk sejelas mungkin, sehingga Anda mengerti cara yang benar untuk melakukan latihan ini. Namun, banyak orang yang tidak suka mengikuti petunjuk. Mereka lebih suka mengabungkan segala sesuatunya dengan ide dan



pendapatnya. Mereka suka mencampur-adukkan segala sesuatu yang mereka baca dan dengar dari tempat lain. Anda dapat melakukan apa yang Anda inginkan. Tetapi, jika Anda ingin membuat latihan ini berhasil dan semudah mungkin bagi Anda, saya menyarankan agar Anda mengikuti petunjuk yang telah dijelaskan dengan cara yang paling sesuai, efektif, dan sangat berhasil dalam mempergunakan teknik ini.

Berlatih menurut metode ini tidaklah sukar. Tidak mengikuti cara ini akan membawa banyak kesulitan. Oleh karena itu, kita hendaknya mencoba untuk mempelajari cara yang benar dan bagaimana mengaplikasikannya. Selanjutnya kita akan mencapai hasil yang diharapkan. Di luar itu, tidak ada hal lain yang harus dilakukan kecuali mengulang dan mengulang langkah-langkah ini terus menerus sampai kita ahli. Terus lakukan sampai kita dapat menenangkan napas dan tubuh dengan cepat. Latih hingga langkah-langkah ini muncul tanpa usaha dan benar-benar terampil dalam kegiatan ini.

Mohon jangan dilupakan! Pada setiap langkah, setiap tahap dan jangka waktu dari latihan, kita hendaknya mencatat napas masuk dan napas keluar. Ini adalah latar belakang dan dasar dari *sati*. Ini adalah cara bagaimana mencapai perhatian tertinggi. Catat napas masuk dan napas keluar pada setiap tahap latihan. Kemudian kita akan mencapai keberhasilan pada empat bagian pertama dari *anapanasati*. Ini adalah gambaran secara teoritis dari *anapanasati* dan prinsip bagaimana kita harus melatihnya.

Menguasai Vedana

Meditasi bukan sekedar pengendalian tubuh dan pikiran, ataupun sebuah sistem menarik dan mengeluarkan napas. Tubuh harus diam, sehat dan tidak tegang. Kepekaan perasaan harus dipertajam dan bertahan. Batin dengan segala ocehan, gangguan dan pencariannya harus berakhir.

J.Krishnamurti



Bagian 5



Menguasai Vedana

Pada bab ini, kita akan mendiskusikan tetrad kedua dari *Anapanasati*, yang berhubungan dengan perasaan. Ia disebut sebagai *vedananupassana*. Dua langkah pertama dari tetrad ini akan mengambil *piti* (kegiuran) dan *sukha* (kebahagiaan) sebagai subjek dari pengamatan kita. Latihan ini berkembang dari langkah sebelumnya. Sekali napas menjadi tenang, perasaan akan *piti* dan *sukha* muncul. Kemudian kita mengambil *piti* dan *sukha* sebagai objek berikutnya dari latihan kita.

Jika kita menenangkan *kaya-sankhara* sampai ke tahap pencapaian *jhana* (*jhana* pertama dan seterusnya), maka *piti* dan *sukha* akan menjadi lengkap dan sempurna seperti halnya faktor *jhana*. Akan tetapi, jika kita tidak mampu untuk mencapai *jhana* dan hanya mampu menjadi tenang, tingkatan *piti* dan *sukha* munculnya akan berbanding lurus dengan pencapaian tingkatan ketenangan tersebut. Oleh karena itu, walaupun para praktisi tidak mampu untuk mencapai tingkatan *jhana*, mereka masih dapat mengatur *piti* dan *sukha* yang cukup untuk berlatih pada langkah ini.

Piti muncul dari keberhasilan kita mencapai *samadhi* pada langkah sebelumnya, sewaktu kita menenangkan napas.



Selanjutnya kegiuranpun timbul. Sekali kegiuran ini muncul, perasaan bahagia (*sukha*) tentunya akan mengikutinya. Oleh karena itu, sangat memungkinkan untuk merasakan *piti* dan *sukha* yang cukup bagi kita untuk berlatih langkah kelima dan keenam ini.

Piti Bukanlah Ketenangan

Berikutnya, kita mengamati bahwa terdapat tingkatan yang berbeda dari *piti*, seperti kegiuran, perasaan sangat puas. Kita harus mengenal tingkatan dari *piti* ini. Yang paling penting kita harus menyadari bahwa *piti* ini bukanlah ketenangan. Di dalam *piti* akan ditemukan sejenis kejutan atau gangguan dan hanya bila ia menjadi *sukha*, ia menjadi tenang. *Piti* memiliki berbagai tingkatan, tetapi semuanya dikarakteristikan sebagai perangsang atau penyebab *citta* menjadi bergoyang dan bergoncang. *Sukha* sendiri bertolak belakang dengan *piti*; ia menenangkan pikiran. Inilah perbedaan antara *piti* dan *sukha*.

Langkah pertama dari tetrad kedua, “merasakan *piti*” (*piti-patisamvedin*) mencakup konsentrasi pada *piti* setiap saat kita menarik napas ke dalam dan ke luar. Kita hendaknya tetap mengamati sampai kita mengetahui *piti* telah bangkit akibat proses menenangkan napas. Cari tahu seperti apa rasanya perasaan ini. Sepenuhnya rasakan hal ini. Ambillah ia sebagai objek konsentrasi baru bagi pikiran. *Citta* diserap sewaktu kita mengkonsentrasikannya seperti halnya itu adalah *ekagatta*. Pikiran diserap dengan objek tunggal, *piti*.

Kita telah mengkonsentrasikan sejumlah objek selama latihan ini: napas yang panjang, napas yang pendek, seluruh tubuh, dan



menenangkan tubuh. Sekarang kita beralih ke *piti*. *Piti* memiliki kekuatan pencetus. Ia dapat membuat pikiran bergetar, bergoyang dan bergoncang. Kita dengan mudah mengerti berbagai tingkatan *piti* melalui berbagai kata dalam Bahasa Inggris yang kita pergunakan. Bagaimana pencetus ini memuaskan? Sampai ke tahap mana kegiuran ini tercetus? Dan bagaimana pencetus yang menimbulkan perasaan mencapai langit ke tujuh? Kita harus mengamati dan mencari tahu bagi diri kita sendiri. Pikiran dipusatkan pada *piti* dan sepenuhnya merasakannya pada setiap tarikan dan keluarnya napas. Ini adalah inti dari latihan langkah kelima.

Singkatnya, kita bernapas dan merasakan *piti* pada setiap napas kita. Tarik napas ke dalam dan keluar, kita sepenuhnya merasakan perasaan puas dan secara bersamaan menyadarinya pada setiap tarikan dan pengeluaran napas. Akan dicapai perasaan sangat menyenangkan sewaktu langkah ini dilatih. Pekerjaan ini juga menarik untuk dilaksanakan; ini adalah pendidikan yang paling menyenangkan.

Pelajari Rasa dari *Piti*

Setiap saat kita bernapas dan merasakan *piti*, secara bersamaan kita mempelajari dan melatihnya. Pada awalnya, kita berlatih dan belajar sewaktu menarik napas yang panjang, menarik napas pendek, dan seterusnya. Sekarang, kita belajar dan berlatih sambil kita merasakan *piti* di dalam pikiran kita. Seperti apakah *piti* itu? Apakah ia berat? Ringan? Seberapa kasarkah ia? Tenang? Ini dapat disebut sebagai “mengetahui rasanya.” Secara spesifik,



amatilah pengaruh rasa ini terhadap pikiran dan pandangan kita. Pelajarilah agar bisa mengerti alami dari *piti*, seperti halnya kita belajar memahami napas sewaktu kita berlatih tetrad sebelumnya. Inilah cara melatih pada langkah ini.

Yang paling penting, pelajari dan amati kekuatan *piti* terhadap pikiran. Pengaruh apa dari *piti* pada pikiran dan pandangan kita? Amati secara seksama pikiran sewaktu *piti* tidak muncul. Sekali *piti* muncul, seperti apakah *citta*? Apa efek dari *piti* yang berlebihan? Bagaimana keadaan pikiran sewaktu hanya terdapat sedikit *piti*? Apabila *piti* menjadi bertambah kuat, seperti perasaan di langit ke tujuh, seberapa besar pengaruhnya pada pikiran? Amati seberapa tingkatan kasar sampai yang terendah dari *piti* yang berbeda. Kemudian, amati bagaimana mereka terhadap pikiran. Ini adalah poin terpenting dari langkah latihan ini.

Akhirnya, kita menyadari bahwa *piti* mencetuskan pikiran dengan jalan yang kasar; ia kekurangan efek *sukha* yang lebih halus dan tenang. Pada langkah ini, pelajari fakta, dan rahasia dari fenomena yang disebut sebagai *piti*. Amati hubungannya dengan pikiran sampai keseluruhan yang dirasakan menjadi sepenuhnya dikenal.

Sukha Menenangkan Pikiran

Pada langkah kedua dari tetrad kedua ini – atau langkah keenam – “merasakan *sukha*” (*sukha-patisamvedin*), kita berkonsentrasi dengan *sukha* pada setiap tarikan napas yang masuk dan keluar. Kita fokus pada *sukha* yang muncul dari *piti*. Apabila *piti* selesai menstimulasi *citta* dengan caranya yang kasar, *piti* akan



kehilangan kekuatannya. Artinya, ia menenangkan dan mengubahnya menjadi *sukha*. Dua perasaan ini adalah berbeda; *sukha* tidaklah menstimulasi atau merangsang; ia menenangkannya. Di sini kita konsentrasi pada *sukha* sebagai penyebab *citta* menjadi tenang. Biasanya *piti* mengaburkan *sukha*, akan tetapi bila *piti* menghilang, *sukha* akan menetap. Perasaan kasar yang ditimbulkannya menimbulkan ketenangan. Rasakan ketenangan dari *sukha* pada setiap tarikan napas yang masuk dan keluar. Ini adalah konsep dari langkah keenam.

Sewaktu kita mengkonsentrasikan pikiran dengan *sukha*, cara belajar dan berlatih kita adalah sama dengan latihan kita pada pernapasan dan *piti*. Seberapa ringankah *sukha*? Beratkah ia? Seberapa kasarkah *sukha*? Tenangkah ia? Bagaimana *sukha* memberikan rasa pada kesadaran dan perasaan? Dalam Bahasa Inggris, kita mempergunakan kata *drink* (minum) untuk menjelaskan perasaan ini. Kita meminum rasa *sukha* sewaktu kita menarik napas kedalam dan keluar dan pada saat bersamaan kita mempelajari sifat alami dan kebenarannya.

Apabila kekuatan *piti* muncul, napas menjadi kasar. Apabila pengaruh *sukha* muncul, napas menjadi halus. Lebih lanjut lagi, apabila *piti* memunculkan kekuatannya, tubuh menjadi kasar. Apabila *sukha* memunculkan pengaruhnya, tubuh ditenangkan dan menjadi halus. Akan terdapat efek yang sama pada *citta* juga. Apabila *piti* memunculkan kekuatannya, ia mengganggu pikiran secara berbanding lurus, sementara pengaruh dari *sukha* menenangkan pikiran. Apa yang harus kita amati pada setiap napas yang masuk dan keluar ini adalah dua perasaan yang sifatnya berbeda ini.



Ringkasnya, sekali *piti* dan *sukha* muncul, mereka memiliki efek yang berbeda pada pernapasan. *Piti* akan membuat napas menjadi kasar, sementara *sukha* akan menenangkannya. Mereka juga memiliki efek yang berbeda terhadap tubuh, *piti* membuat tubuh menjadi kasar atau terganggu, sementara *sukha* menenangkannya. Akhirnya, mereka memiliki efek yang berbeda terhadap pikiran kita. Kehadiran *piti* merangsang pikiran, sementara kehadiran *sukha* menenangkannya. Apabila Anda dapat merasakan perbedaannya secara langsung, Anda akan berhasil dalam latihan pada langkah ini.

Sangat dimungkinkan bagi kita untuk mengalami beberapa kesulitan pada langkah ini. Apabila kita konsentrasi dengan *sukha*, *piti* akan menggangukannya. Sifatnya bisa saja mendominasi sehingga perasaan *sukha* tersebut menjadi lenyap. Oleh karena itu, kita mempertahankan perasaan *sukha* sepanjang dibutuhkan untuk mencegah *piti* muncul. *Piti* lebih kuat dan kasar daripada *sukha*. Jika *piti* mengganggu, konsentrasi pada *sukha* akan terganggu dan ketenangan yang sebenarnya akan tidak muncul. Usaha keras di dalam konsentrasi kita pada *sukha* dibutuhkan agar ia tidak menjadi lenyap. Kita seharusnya tidak membiarkan perasaan lain berkecamuk. Pada langkah ini, kita hendaknya merasakan limpahan kebahagiaan, sungguh merupakan cara yang luar biasa untuk berhasil di dalam latihan langkah keenam.



Merasakan Pikiran-pengkondisi

Sekarang kita akan sampai pada langkah ketujuh: “merasakan pikiran-pengkondisi” (*citta-sankhara-patisamvedin*). Jika kita berhasil di langkah keenam, maka kita akan mengenal dengan baik perasaan *piti* maupun *sukha*. Apa yang dilakukan *piti* yang muncul terhadap *citta*? Bagaimana munculnya *sukha* mempengaruhi *citta*? Jenis pikiran apakah yang dikondisikan oleh *piti*? Dan pikiran apa yang dikondisikan oleh *sukha*? Kita telah mencatat dan mengamati efek-efek ini semenjak langkah kelima dan keenam. Sekali kita mencapai langkah ketujuh, sangatlah mudah bagi kita untuk menyadari, “Oh, *piti* dan *sukha* adalah pikiran-pengkondisi.” *Vedana* ini adalah pikiran-pengkondisi dengan cara yang sama seperti napas adalah tubuh-pengkondisi. Cara belajar dan mengamati ini adalah sama dengan langkah ketiga.

Kita telah mengamati bahwa *piti* bersifat kasar dan menstimulasi, sementara *sukha* bersifat halus dan tenang. Oleh karena itu, apabila *piti* mengkondisikan pikiran, pikirannya bersifat kasar. Sebaliknya, apabila pikiran ditimbulkan melalui *sukha*, pikiran menjadi tenang dan damai. Oleh karena itu, kita menyadari cara bagaimana *vedana* mengkondisikan pikiran. Kita memahami perasaan yang mengkondisikan baik pikiran kasar maupun halus. Aktivitas ini disebut sebagai “mengkondisikan pikiran.”

Apabila *piti* kuat, ia akan mengakibatkan tubuh gemetar. Bila ia sangat kuat, tubuh bahkan akan menari atau terpelanting dalam kegembiraan. Perasaan ini kasar dan berkekuatan. Sebaliknya, *sukha* bersifat menenangkan. Kita belajar bahwa karakteristik *piti* dan *sukha* berbeda. Apabila *piti* mendominasi pikiran, maka sangat tidaklah mungkin dapat berpikir halus. Kita merasakan



perasaan yang aneh; ia akan membuat rambut kita berdiri tegak pada seluruh tubuh. Oleh karena itu kita hendaknya dapat mengontrol *piti*. Bagaimanapun, *sukha* memiliki keuntungan bahwa ia mengarah pada ketenangan, kondisi yang lebih halus; ia dapat menimbulkan pikiran yang tenang dan mendalam. Dua perasaan ini dapat dikatakan sebagai saling bertolak belakang atau bermusuhan, tetapi apabila hal ini bukan masalah lagi, karena kita telah belajar bagaimana cara untuk mengaturnya. Kita dapat mengontrolnya dengan melatihnya menurut cara langkah ketujuh. Ini disebut sebagai “pengertian yang cukup akan *citta-sankhara*.”

Kawan dan Musuh

Sekarang kita dapat mengamati dan mengerti rahasia yang berbeda: bahwa kedua perasaan ini akan muncul bersamaan. Artinya, jika kita tidak terpuaskan, kebahagiaan tidak akan muncul. Kegiuran menimbulkan kebahagiaan; kebahagiaan timbul dari kegiuran. Kegiuran dan kebahagiaan adalah kelompok pencetus perasaan senang yang disebut *piti*. Walaupun kebahagiaan dan kegembiraan berasal dari kelompok yang halus, mereka tidak akan muncul tanpa kegiuran. Kita mengamati bahwa dimana terdapat kebahagiaan, kegiuran haruslah muncul dahulu. *Piti* mengarahkan jalannya. Kita menjadi giur apabila kita merasakan keberhasilan; kita menjadi terstimulasi dan terganggu karena keberhasilan tersebut. Apabila *piti* kehilangan kekuatannya, dan pikiran menjadi lelah karena agitasi dan terstimulasi tersebut, maka *sukha* akan tersisa. Perasaan tersebut menenangkan. Jadi keduanya berkawan sekaligus bertolak belakang satu sama lain; mereka akan muncul



bersamaan. Harus terdapat kegiuran dahulu baru terdapat kegembiraan. Kita harus berhati-hati bersikap terhadap keduanya dengan cara yang halus. Ini adalah sebuah seni, seni spiritual dalam mengontrol *piti* dan *sukha* sehingga mereka memberikan manfaat bagi kehidupan kita. Ini adalah rahasia yang harus kita ketahui mengenai *piti* dan *sukha*.

Kita telah menemukan bahwa *piti* adalah musuh dari *vipassana*, sementara *sukha*, kegembiraan-kebahagiaan, adalah seorang teman, atau pendukung. *Vipassana* berarti “melihat dengan jelas,” memiliki pandangan langsung ke dalam kebenaran dari *aniccam* (ketidakekalan), *dukkham* (ketidakpuasan) dan *anatta* (tanpa diri). Kita membutuhkan pikiran yang halus untuk menyadari *aniccam*, *dukkham*, dan *anatta* melalui *vipassana*. Bila *piti* muncul, *vipassana* tidak mungkin akan muncul. *Piti* harus dilenyapkan, karena ia merupakan musuh *vipassana*. Akan tetapi, *sukha* sepertinya bertolak belakang. *Sukha* menenangkan dan membuat pikiran aktif dan siap untuk *vipassana*. Karena alasan inilah, kita membutuhkan kemampuan untuk mengatur *piti* dan *sukha*.

Kita telah menyadari bahwa perasaan (*piti* dan *sukha*) adalah pikiran-pengkondisi. Apabila *piti* mengkondisikan *citta*, ia menjadi kasar dan pikiran juga demikian. Apabila *sukha* dikondisikan atau mendukung *citta*, ia menjadi tenang dan pikiranpun menjadi tenang. Kedua perasaan ini mengkondisikan pikiran, tetapi dari sudut yang berbeda. *Vedana* adalah pengkondisi *citta*; oleh karena itu mereka dinamakan “pikiran-pengkondisi” (*citta-sankhara*).

Kita berkonsentrasi dengan fakta ini di dalam pikiran saat menarik napas ke dalam dan keluar. Ini adalah latihan langkah ketujuh.



Menenangkan Perasaan

Langkah kedelapan adalah “menenangkan pikiran-pengkondisi” (*passambhayam citta-sankharam*) sewaktu menarik napas ke dalam dan keluar. Kita membuat *citta-sankhara*, *vedana*, tenang dan damai dengan mengurangi kekuatan mereka sewaktu menarik napas ke dalam dan keluar. Terdapat dua jalan yang dapat kita pergunakan: metode *samadhi* (konsentrasi) dan metode *panna* (kebijaksanaan).

Metode Konsentrasi

Kita bisa menenangkan gelombang *piti* dengan metode *samadhi*, dengan cara mengembangkan tingkatan tertinggi dari konsentrasi yang melenyapkan *piti* dan *sukha* dari apa yang dirasakan. Kita hendaknya mengetahui bahwa perasaan ini dapat dilenyapkan dengan mengembangkan tingkatan tertinggi dari *samadhi*, seperti *jhana* ketiga atau keempat. Atau alternatif lainnya, kita dapat mengurangi kekuatan *piti* dengan memasukkan pikiran lainnya untuk mengganggu dan menekan perasaan yang puas tersebut. Masing-masing teknik menggunakan kekuatan *samadhi*. Secara umum, bukan merupakan hal yang penting untuk melenyapkan *sukha*. Sesungguhnya, kita harus mempertahankannya sebagai pendukung untuk latihan berikutnya. Di sini, sasaran kita adalah mengontrol *piti* dengan teknik *samadhi*, baik dengan merubah objek pikiran atau memiliki tingkatan tertinggi dari konsentrasi atau *jhana*. Masing-masing metode akan menenangkan *piti*.



Kemungkinan cara lainnya adalah memasukkan arti sebenarnya dari kata *samadhi* untuk melenyapkan *piti*. Arti sebenarnya dari *samadhi* adalah “memiliki *ekaggata-citta* dengan *nibbana* sebagai objeknya.” Kita telah mengetahui bahwa *ekaggata-citta* adalah pikiran yang dikumpulkan ke satu puncak atau ujung; *samadhi* benar memiliki *nibbana* atau *santi* (damai) sebagai objeknya. Jadi sewaktu *piti* menimbulkan komplikasi, gangguan, dan kesulitan, kita melenyapkannya karena kita tidak menginginkan atau membutuhkannya. Kita arahkan ke pikiran satu-ujung yang memiliki *santi* atau *nibbana* sebagai objeknya. Perasaan *piti* menjadi larut karena kita tidak menginginkannya lagi. Ini adalah cara pintar mempergunakan *samadhi* untuk melenyapkan *piti*.

Metode Kebijaksanaan

Berikutnya adalah metode yang mempergunakan *panna* (kebijaksanaan) untuk menghilangkan kekuatan dari *piti*, melenyapkan pengaruh dari *piti*, atau bahkan *sukha* jika kita inginkan. Kita menggunakan *panna* untuk menyadari sifat alami yang sebenarnya (karakteristik, kualitas, kondisi) dari semua benda-benda untuk mengerti bagaimana *piti* muncul dan apa yang menyebabkannya lenyap. *Piti* timbul sewaktu kondisi pemuas dicapai. *Piti* lenyap karena hilangnya kondisi pemuas tersebut, dan oleh karena kita menyadari bahwa itu hanya ilusi dan bukanlah yang sebenarnya. Sekali kita melihat dengan bijaksana dengan jalan ini, perasaan terganggu karena *piti* akan berkurang.

Metode kebijaksanaan lainnya adalah konsentrasi pada *assada* dan *adinava* dari *piti*. *Assada* adalah kualitas elemen penarik,



daya tariknya yang membuat hati tergoda. *Piti* memiliki rasa menarik. *Adinava* adalah konsekuensi elemen yang tidak sehat. *Adinava* adalah fakta bahwa ia mencetuskan dan mengganggu, yang mengusir ketenangan dan merupakan musuh dari *vipassana*. Sekali kita menyadari hal ini, *piti* akan lenyap. Jika kita melihat ia timbul dan lenyap, daya tarik dan kekasarannya, kemudian ia lenyap dan menghilang. Ini adalah cara mengusir *piti* dengan teknik *panna*.

Kita hendaknya mengerti dengan benar arti dari *assada* dan *adinava*. *Assada* artinya kualitas menarik, memuaskan, yang cantik, obsesi dari sesuatu. *Adinava* adalah kualitas yang jelek dari sesuatu. Tidak ada alasan apapun bagi kita untuk tertipu oleh keduanya ini. Sekali kita melihatnya, kita akan tahu bahwa menjadi puas dan jatuh cinta terhadap sesuatu adalah kebodohan yang bersifat positif, dan membenci sesuatu adalah kebodohan yang bersifat negatif. Jika kita telah mengetahui bahwa dua hal ini secara terus menerus menipu dan menarik kita ke dalam rasa cinta dan benci, maka kita belajar dari mereka agar tidak terperangkap dalam hal *suka* dan *tidak suka*, dan kita akan menjadi bebas dari kekuatan objek. Sebagai contoh, uang memiliki *assada* dan *adinava*. Sekali kita tahu keduanya, uang tidaklah akan membuat kita menjadi kacau.

Hal teraman yang bisa kita kerjakan adalah mengerti kedua hal ini secara menyeluruh. Ia akan pergi dengan sendirinya. Ini adalah bagaimana menggunakan metode kebijaksanaan untuk melenyapkan *piti*. Bahkan *sukha* harusnya tidak dimanjakan juga. Walaupun kita dapat menyimpan beberapa *sukha* untuk manfaat yang berguna dan kita tidak menjadi terhanyut dengan *sukha*. Kita hendaknya ingat *assida* dan *adinava* dalam sisa kehidupan kita



ini. Mereka selanjutnya akan lebih menjadi penarik atau objek yang benar-benar melindungi daripada membahayakan kita.

Pada poin ini, pikiran mampu mengendalikan perasaan. Ia telah mengembangkan penguasaan dan kontrol diri di mana perasaan tidak lagi memiliki kekuatan untuk menarik kita dengan cara ini atau itu. Kita telah mendiskusikan *sukha-vedana*, kelompok perasaan menyenangkan, yang menarik pikiran ke arah yang diinginkan yakni ke arah yang positif. Terdapat kelompok *vedana* yang menarik kita ke arah yang negatif, ke arah yang tidak diinginkan. Kita hendaknya juga menyadari perasaan yang tidak menyenangkan, *dukkha-vedana*, dan bagaimana membuat perasaan tidak menyenangkan atau tidak bahagia ini tidak menarik kita ke dalam kondisi *dukkha*. Mereka dapat diatasi dengan metode yang sama sebagaimana halnya yang kita pergunakan pada *piti*. Kita dapat mengontrol semua perasaan senang ataupun tidak senang. Sesungguhnya kita adalah pengontrol dari semua perasaan tanpa kecuali. Kita berlatih membawa setiap *vedana* ke dalam pikiran dan merasakan sepenuhnya. Selanjutnya mengamatinya dengan *panna* untuk melenyapkan perasaan tersebut. Rasakan kemampuan untuk melenyapkan setiap jenis *vedana* ini. Ketahuilah bahwa perasaan tidak dapat mengkondisikan *citta* lagi. Ulangilah teknik ini pada setiap tarikan dan keluarnya napas hingga Anda bisa dan berpengalaman. Maka Anda akan mencapai keberhasilan pada langkah kedelapan.



Mengapa Diributkan?

Satu hal lagi yang harus dipertimbangkan adalah mengapa kita ribut membicarakan tentang perasaan. Mengapa hal ini penting untuk memasukkan mereka dalam latihan ini? Mengapa tidak langsung saja *vipassana* dan mencapai *nibbana* secepat mungkin? Alasannya adalah karena kita memahami dan mengerti *vedana*, serta mengatur mereka agar membantu kita mengontrol pikiran sejalan dengan latihan kita yang berkelanjutan ke arah jalan pembebasan, *nibbana (magga-phala-nibbana)*, yang merupakan tujuan utama kita.

Kita juga hendaknya memiliki tujuan kedua yang khusus. Yakni, apabila kita dapat mengatur perasaan ini, kita akan dapat membawa hidup kita ke jalan yang benar. Apabila kita menjadi bodoh sehubungan dengan *vedana* ini, maka kita akan menjadi budak materialisme. Hal ini terjadi apabila kita terhanyut dalam kepuasan hal-hal berwujud, yakni, rasa dari perasaan tersebut. Semua krisis di dunia ini berasal dari orang-orang yang tidak mengerti akan *vedana*, hanyut dalam *vedana*, menjadi tertarik pada *vedana*. Perasaan ini menarik kita untuk bertindak dalam jalan ke arah ketidaksesuaian, pertengkaran, konflik, dan bahkan peperangan. Terkadang bahkan mereka menarik kita menuju perang dunia, semua karena bertindak tidak bijaksana dan tertipu oleh *vedana*.

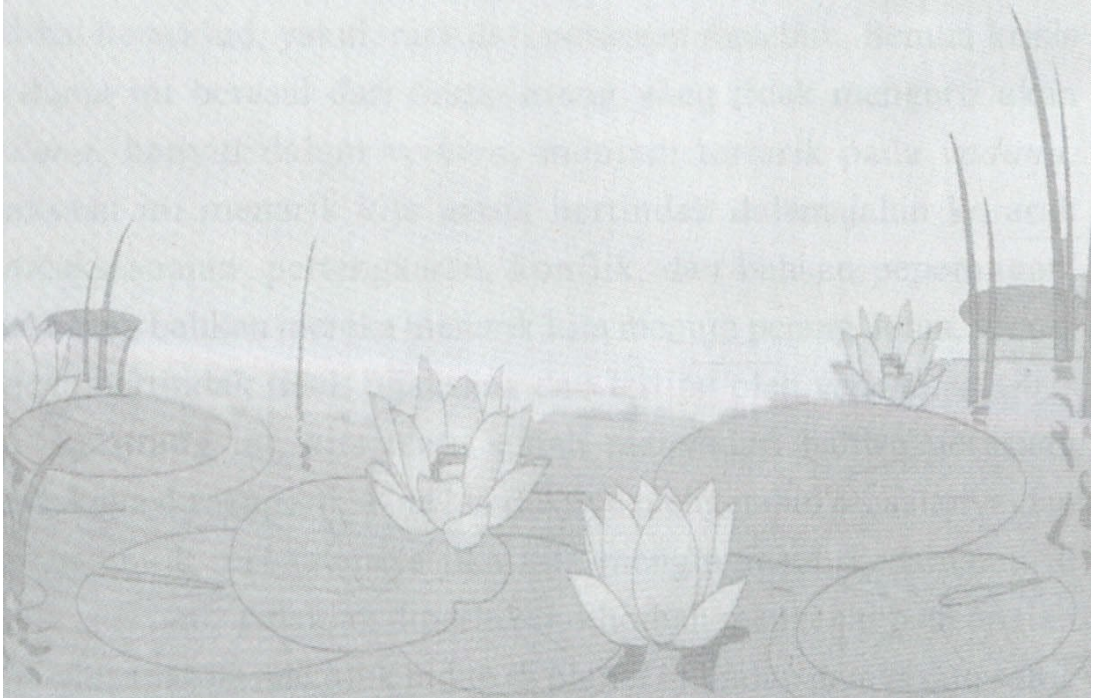
Sekarang ini, kita tentu sudah menyadari bahwa perasaan hendaknya dimengerti. Kita hendaknya mengetahui rahasianya dan belajar untuk mengaturnya jika kita menginginkan kedamaian di muka bumi ini. Tidaklah diperlukan khotbah mengenai pencapaian *nibbana*, apabila makhluk hidup di planet ini hidup damai satu sama lainnya. Ia lebih dari apa yang kita dapat kita atur saat ini. Menarik



manfaat dari kemampuan mengontrol perasaan ini di sisa kehidupan kita sangatlah penting. Tetrad ini dimasukkan ke dalam latihan *anapanasati* karena kekuatan yang besar dan pentingnya *vedana*. Ini adalah tetrad kedua yang menjadi dasar tetrad ketiga, konsentrasi pikiran, yang akan kita diskusikan berikutnya.

Batin hanya bisa hening apabila ia mengerti gerakannya sendiri, yakni pikiran dan perasaannya. Untuk mengerti gerak pikiran dan perasaan ini tak boleh ada unsur menya;ahkan dalam hal mengamatinya.

J. Krishnamurti



Perenungan pada Citta

Dalam kesadaran akan timbul perhatian, yang bukan merupakan buah hasil kelemahan. Kelengahan itulah yang telah mendorong orang untuk membiasakan tubuhnya pada kenikmatan dan melemahkan intensitas perasaan. Kelengahan tak dapat diubah menjadi perhatian. Menyadari kelengahan adalah perhatian.

J.Krishnamurti



Bagian 6



Perenungan pada Citta

Hari ini, kita akan membahas kelompok empat yang ketiga dari *Anapanasati* yang berhubungan dengan *citta* yaitu hati-pikiran dikenal sebagai *cittanupassana* (perhatian pada *citta*). Siapkan diri Anda untuk mempelajari tentang *citta*.

Sebelum mendiskusikan hal ini secara khusus, ada hal penting yang kadang kita lupa berikan penekanannya. Setiap saat Anda duduk untuk berlatih *anapanasati* –setiap duduk dan setiap sesi– Anda hendaknya mulai dengan langkah pertama, merasakan napas yang panjang. Tidak masalah langkah apa yang telah Anda lakukan kemarin, hari ini Anda memulainya lagi dari awal. Setiap sesi adalah sesuatu yang baru. Dari napas yang panjang, beralih ke napas yang pendek, dan seterusnya. Kemajuan dari langkah pertama ke selanjutnya, diselesaikan sepenuhnya pada setiap langkah sebelum diteruskan, hingga Anda tiba pada langkah Anda yang terakhir. Setiap langkah tergantung pada langkah sebelumnya. Jika Anda tidak mampu melakukan langkah pertama, maka Anda tidak mungkin dapat melanjutkan pada langkah berikutnya. Bahkan saat ini, ketika berniat untuk melakukan *cittanupassana*, kita hendaknya mulai dari langkah pertama. Hal ini berlaku untuk seluruh, keenam belas langkah. Pada setiap tarikan dan hembusan napas, kita berlatih



dengan cara ini. Jangan lupa. Kita selalu mulai berlatih dengan langkah pertama – setiap saat, setiap sesi, setiap langkah yang kita latih.

Setelah menyelesaikan dua kelompok-empat yang pertama dengan baik, kita mulai bekerja dengan yang ketiga, *cittanupassana* (perhatian pada pikiran). Langkah pertama dari kelompok-empat yang ketiga ini adalah konsentrasi atau merasakan pikiran dari semua aspek. Ini disebut “*citta-patisamvedi*,” mengalami kondisi atau keadaan pikiran pada saat apapun. Sejak awal latihan hingga saat ini, muncul berbagai kondisi pikiran. Akhirnya, kita hendaknya mengamati kondisi pikiran setiap tahap. Apa yang dikondisikan saat ini? Bagaimana ia berubah? Apa yang timbul pada *citta*? Apa karakteristik pikiran pada saat ini? Pada langkah sebelumnya, kita telah menekankan bahwa pikiran mengetahui atau merasakan. Sekarang, kita benar-benar siap untuk mengamati *citta* itu sendiri. Kita mengamati hingga mengetahui secara langsung seperti apa pikiran tersebut pada saat ini. Jenis perasaan apakah ini? Langkah kesembilan diawali dengan merasakan *citta* melalui setiap saat dari latihan.

Kekotoran Batin atau Bukan?

Terdapat berbagai jenis karakteristik dari pikiran untuk diperhatikan di sini, dan semuanya harus terjadi secara alamiah. Amati seperti apa adanya, setiap saat kemunculannya. Karakteristiknya ditandai, seperti dikatakan secara tradisional, diawali dengan “apakah pikiran tersebut memiliki nafsu (*raga*) atau bebas dari nafsu.” Anda semua tahu arti dari nafsu. Selain nafsu



seks, juga terdapat nafsu yang bukan nafsu seks. Arti *raga* sangat luas. Nafsu seks juga disebut *raga*; nafsu yang berhubungan dengan segala sesuatu seperti uang, perhiasan, emas, makanan, rumah, dan keinginan untuk memiliki juga disebut *raga*. Juga terdapat nafsu yang berhubungan dengan individu: misalnya, cinta (nonseksual) terhadap seorang karyawan atau pembantu. Istilah Pali *raga* memiliki cakupan pengertian yang luas. Apakah *citta* memiliki salah satu jenis *raga* pada saat ini, atau bebas dari nafsu? Jika terdapat nafsu, perhatikan kehadirannya dengan cukup jelas untuk membedakan jenis nafsu yang ada. Mengetahui apakah terdapat *raga* di dalam pikiran. Jika tidak ada nafsu, maka perhatikan ketidak-hadirannya. Tarik napas dan hembuskan sambil mengalami keadaan sebenarnya dari pikiran pada saat itu.

Karakteristik pikiran berikutnya yang diperhatikan adalah *dosa* (kemarahan, kebencian, antipati). Arti *dosa* juga sangat luas. Kadang objek luar –seseorang, situasi, atau apa saja–menyebabkan kita marah. Perasaan tidak suka dalam pikiran adalah *dosa*. Bisa timbul dari dalam, tanpa pengaruh objek luar. Bila pikiran ditekan, disindir, disinggung, atau marah; disebut *dosa*. Kita perhatikan, apakah pikiran ini memiliki *dosa* atau tidak. Jika ada, perhatikan, kenali, dan pahami keadaan dari *dosa*. Jika *citta* bebas dari kemarahan dan kebencian, maka kenali kondisi tersebut. Ini adalah karakteristik kedua yang harus diamati.

Karakteristik ketiga yang harus diamati adalah *moha* (kegelapan batin). *Moha* adalah perasaan terobsesi dengan sesuatu karena tidak mengetahui objek tersebut seperti apa adanya. Misalnya, bila kita ragu akan sesuatu, kita tidak dapat mengatasinya namun memikirkannya. Namun ketika timbul harapan atau ekspektasi atau apapun, kita tidak dapat menghindar untuk ikut larut



di dalamnya. *Moha* dapat berarti “hilang”, “gelap atau kabur,” atau penuh keraguan dan kebodohan. Inilah yang kami sebut *moha*. Kita hendaknya mengetahui apakah terdapat delusi dalam pikiran atau tidak. Jika terdapat *moha*, maka sadari dan perhatikan. Jika *citta* bebas dari delusi, maka perhatikan ketidakhadirannya. Selalu perhatikan kondisi pikiran ini sewaktu menarik dan mengeluarkan napas. Ini adalah karakteristik ketiga.

Ada cara yang sederhana untuk membedakan ketiga hal ini: *raga*, *dosa* dan *moha*. Jika timbul perasaan menginginkan yakni ingin berkumpul, menarik, memeluk dan memegangnya, perasaan demikian adalah *raga*. Ia memiliki karakteristik melekat. Yang kedua, *dosa*, tidak suka, tidak juga menginginkan. Ia memiliki karakteristik negatif. *Dosa* mengusir, menendang, bahkan sampai pada keinginan untuk membunuh. *Raga* menarik masuk dan *dosa* mendorong keluar. Yang ketiga, *moha*, adalah kebodohan. Ia tidak mengetahui mana yang benar dan mana yang salah, baik dan jahat, menurut kebenaran. Ia berputar dalam suatu lingkaran. Ini adalah perbedaan ketiganya. Yang satu mengumpulkan, yang satu mendorong, dan yang lainnya lagi berputar dalam lingkaran. Setiap orang hendaknya dapat mengamati perbedaan ini dan menyebutnya dengan benar. Kenali *raga*, *dosa*, dan *moha* dengan mengamati aktivitas menarik, mendorong, dan berputar dalam lingkaran.

Berikutnya adalah mengetahui apakah pikiran dipengaruhi atau tidak. Anda telah mendengarkan kata-kata ini sebelumnya. Pikiran yang terpengaruh adalah pikiran yang tidak menyatu. Pikiran berkelana. Pikiran tidak dapat tenang dan beristirahat. Pikiran yang tidak diam atau tenang. Selanjutnya, pikiran yang terpengaruh ini akan mengganggu kita. Jika pikiran dipengaruhi maka akan terganggu, tidak diam. Apakah *citta* dipengaruhi? Ataukah bebas



dari pengaruh, pada kondisi normal? Perhatikan karakter pikiran ketika napas masuk dan napas keluar. Latih sesuai dengan urutannya untuk mengetahuinya dengan baik, untuk mengetahui semua jenis *citta*.

Biasa atau Mulia?

Konteks berikutnya adalah apakah ada kondisi pikiran yang tertinggi, yang lebih baik dari biasanya, atau hanya kondisi yang biasa. Di dalam Bahasa Pali, kondisi yang terbaik disebut “*mahaggatata*”. Dalam bahasa umum kita akan mengatakan bahwa terdapat kesadaran yang lebih baik dari biasanya, yang lebih memuaskan dari biasanya, lebih tinggi dari biasanya. Apakah *citta* kita saat ini memiliki kesadaran seperti itu? Jika demikian, perhatikanlah. Jika tidak, ketahuilah bahwa kondisi pikiran yang biasa muncul saat ini. Konsentrasi pasangan ini ketika menarik napas dan mengeluarkan napas.

Konteks selanjutnya adalah apakah pikiran ini adalah pikiran tertinggi dan tidak tertandingi, atau tertandingi. Artinya, apakah *citta* kita mencapai kondisi yang paling tinggi dimana tidak ada lagi lebih daripadanya? Atau apakah pikiran kita belum mencapai kondisi yang tertinggi sehingga akan ditemukan sesuatu yang lebih halus lagi? Ini adalah hal tersulit untuk diketahui karena pikiran tertinggi yang berkembang adalah *citta* dari para *arahat* (“yang teragung,” yang telah sadar sepenuhnya, makhluk yang sempurna). Jika kita belum menjadi *arahat*, perasaan biasa memberitahukan kita apakah kita memiliki jenis *citta* yang paling memuaskan atau apakah masih terdapat sesuatu yang lebih baik. Apakah kita merasa bahwa kita



telah mencapai kepuasan akhir? Atau apakah kita merasa bahwa masih terdapat sesuatu yang lebih memuaskan daripada yang satu ini? Konteks ini adalah tentang *citta* yang memiliki sesuatu yang lebih tinggi atau tidak. Jika ada pikiran yang tertinggi, perhatikan dengan jelas dan lebih jelas lagi agar bisa mengerti jenis pikiran. Tarik napas dan hembuskan napas dengan jenis kesadaran ini.

Konteks berikutnya adalah apakah pikiran kita terkonsentrasi atau tidak. Apakah berada dalam keadaan *samadhi* atau tidak? Konsentrasi pada *citta*. Bahkan jika pikiran tidak sepenuhnya dalam keadaan *samadhi* saat ini, pengaruh *samadhi* akan tetap membuat pikiran terkonsentrasi. Hal ini juga dapat disebut pikiran terkonsentrasi. Ketahuilah, apakah pikiran terkonsentrasi atau tidak ketika sewaktu menarik napas dan menghembuskan napas.

Pasangan terakhir adalah mengamati apakah pikiran telah terbebaskan, tidak terikat pada sesuatu, atau belum terbebaskan. Apakah pikiran memiliki kebebasan atau melekat? Ini adalah apa yang saya maksudkan dengan bertanya apakah *citta* terbebaskan atau tidak. Sekarang ini, apakah ada sesuatu yang muncul pada pikiran ataukah pikiran bebas. Apapun kondisinya, ketahuilah dengan jelas. Napas masuk dan napas keluar dengan kesadaran ini. Buat perbedaannya dengan jelas.

Mengetahui Diri Kita

Dengan berlatih seperti ini, kita akan mengetahui tentang diri kita dan akan mengetahui jenis pikiran apa yang menjadi ciri kita. Kemudian kita akan mengerti tentang diri kita dengan baik. Apa jenis *citta* yang merupakan kebiasaan kita? Secara umum,



pikiran cenderung mengikuti beberapa objek. Dengan mengamati kecenderungan ini, kita mengenal diri kita lebih baik. Ini adalah keuntungan khusus dari langkah ini. Tujuan utama kita adalah mengetahui pikiran kita dengan baik dan selengkap mungkin. Mengerti sepenuhnya *citta* kita adalah manfaat khusus dari langkah ini. Inilah, bagaimana kita berlatih langkah pertama dari kelompok empat yang ketiga, yakni langkah kesembilan secara keseluruhan.

Menyenangkan Pikiran

Sekarang kita sampai pada langkah kedua dari kelompok empat ini, menyenangkan pikiran (*abhippamodayam cittam*). Sejak awal, kita telah berlatih dengan berbagai cara untuk mengendalikan pikiran, khususnya pada kelompok-empat yang kedua, dimana kemampuan pikiran dikembangkan untuk terbebas dari perasaan dan mengendalikan perasaan. Artinya, pikiran berada dalam kendali Anda.

Sekali kita mengetahui berbagai kondisi batin dan mengkondisikan secara penuh, yang positif maupun negatif, maka kita dapat meletakkan *citta* ke dalam kondisi apapun yang sesuai atau diinginkan. Langkah kesepuluh adalah membuat pikiran menjadi senang, gembira, terpuaskan. Banyak kata yang saya gunakan di sini. Menyebutnya kesenangan, kegembiraan, atau apapun yang Anda inginkan. Hal yang penting adalah dapat mengendalikan pikiran sehingga merasa puas dan senang ketika napas masuk dan napas keluar.

Ketika pikiran menjadi sedih, menderita, atau tanpa kegembiraan, kita dapat melepaskan kesedihan dan membuat pikiran



menjadi senang. Atau bahkan ketika pikiran berada dalam kondisi normal, kita selalu membuatnya senang dengan mempergunakan cara ini. Ini sangat berguna. Kita tidak harus menderita dengan pikiran yang sedih karena kita dapat mengendalikannya. Kapanpun dibutuhkan, kita dapat memiliki kekuatan untuk melakukan apapun pekerjaan yang kita dibutuhkan. Kita bisa gembira kapan saja. Akan tetapi, berhati-hatilah – kata kegembiraan dan kesenangan memiliki dua arti yang berbeda. Secara umum, kesenangan duniawi berdasarkan pada materi dan kesenangan indera. Walaupun ini adalah salah satu jenis kegembiraan, ini bukanlah jenis kesenangan yang menarik. Kita membutuhkan kegembiraan dalam Dhamma, yang berasal dari mengetahui dan mengenal Dhamma. Kita berharap tidak tergantung pada rangsangan secara materi ataupun fisik, karena kita memiliki Dhamma untuk membantu kita menyenangkan *citta*. Oleh karena itu, terdapat dua jenis kegembiraan: kegembiraan dengan kekotoran batin dan kegembiraan yang tanpa kekotoran batin (*kilesa*). Kedua jenis kegembiraan ini tersedia untuk kita. Jika Anda menginginkan kegembiraan dengan kekotoran batin, akan mudah diperoleh. Akan tetapi, kegembiraan yang berasal dari Dhamma, harus dicapai dengan benar

Disenangkan dengan Dhamma

Sangatlah mudah untuk menyenangkan pikiran apabila kita mengerti penyebab kegembiraan tersebut. Kegembiraan timbul dari perasaan berhasil, atau telah menyelesaikan kegiatan secara benar dan berhasil. Cara termudah untuk menyenangkan pikiran



adalah kembali pada latihan langkah pertama, kedua, dan ketiga lagi. Kembali lagi dari awal dan berlatihlah setiap langkah dengan sukses. Kemudian, akan diperoleh kepuasan dan kegembiraan pada setiap langkah. Kegembiraan jenis ini berhubungan dengan Dhamma. Kita kembali berlatih langkah pertama, tetapi sekarang kita fokus secara khusus pada perasaan keberhasilan, kepuasan, dan kegembiraan. Lakukan setiap langkah dengan cara yang sama sampai Anda mencapai perasaan gembira yang memuaskan kita pada umumnya. Kegembiraan berasal dari kepuasan dan kepuasan berasal dari pencapaian yang sukses dari berbagai kegiatan. Dengan yakin bahwa kita telah selamat dan terbebaskan dari keterikatan, kita akan merasakan kepuasan dan kegembiraan.

Cara mudah yang dapat kita pergunakan setiap saat adalah dengan merenungkan sesuatu yang baik, yang telah kita capai. Kita telah memperoleh kehidupan yang baik, sebuah kehidupan yang mengungkapkan Dhamma dan dengan pasti bisa melenyapkan *dukkha*. Kita adalah makhluk hidup yang paling beruntung, seseorang yang telah menemukan Dhamma dan mampu melenyapkan *dukkha*. Merenungkan hal ini akan membuat kita merasa gembira dan senang. Inilah cara untuk melampaui kegembiraan dan kesenangan. Memperoleh apa yang baik, mendapatkan kehidupan yang baik, menjadi manusia yang baik, menemukan cukup Dhamma sehingga kita tidak akan menderita – perenungan jenis ini adalah cara mudah bagi *citta* merasa senang.

Ketika kita yakin bahwa kita dapat melenyapkan *dukkha*, atau bila kita telah memperoleh hal terbaik yang mungkin dicapai sebagai manusia, maka adalah normal bagi kita untuk merasa puas dan senang. Kita belajar untuk memahami Dhamma yang akan melenyapkan penderitaan, menyadari kemampuan maksimal yang



bisa diperoleh sebagai manusia. Kemudian kita merasa puas. Kita mampu merasa gembira dan bahwa *citta* mempergunakan cara pintar ini.

Konsentrasi Pikiran

Sekali kita mampu menyenangkan pikiran sesuai dengan yang diinginkan, kita berlatih ke langkah berikutnya. Objek dari langkah kesebelas adalah konsentrasi pada pikiran (*samadham cittam*). Ini berarti bahwa kita dapat membuat pikiran terpusat, diletakan pada *samadhi*, kapanpun kita menginginkan. Langkah ini tidaklah sulit karena kita telah melatihnya sejak awal, khususnya pada langkah keempat (menenangkan tubuh-pengkondisi) dan langkah kedelapan (menenangkan pikiran-pengkondisi). Jika sebelumnya kita dapat melakukannya, maka kita dapat melakukannya sekarang. Buat pikiran terkonsentrasi dalam *samadhi*. Kita dapat melenyapkan segala perasaan yang tidak diinginkan dengan segera. Maka *citta* adalah konsentrasi dan bahagia. Selanjutnya, dapat melakukan berbagai tugas yang menguntungkan. Kemampuan ini merupakan keuntungan yang paling berguna.

Hal ini membawa kita ke masalah yang umum. Banyak orang salah mengerti, bahwa jika pikiran dalam keadaan *samadhi*, kita harus duduk diam – kaku dan tidak bergerak. Atau mereka berpikir tanpa sensasi atau apapun. Hal ini merupakan pengertian yang salah. Duduk diam dan kaku seperti balok kayu hanyalah latihan badan. Hanya sebuah latihan tertinggi dari tahap normal *samadhi*. Mengembangkan konsentrasi yang terdalam dari *jhana* kedua,



ketiga, dan keempat sampai pada titik dimana tidak lagi bernapas, hanyalah latihan tubuh. Akan tetapi, jika pikiran mampu mengembangkan konsentrasi level tinggi ini, ia tidak akan memiliki banyak masalah dengan level rendahnya. Di sini, pada langkah kesebelas, membuat pikiran dalam keadaan *samadhi* berarti pikiran memiliki kualitas yang baik dan siap untuk bekerja. Pikiran dipersiapkan untuk melakukan tugas sesuai kebutuhan. Dari langkah sebelumnya, *citta* tahu bagaimana cara menjadi gembira. Bila gembira, *citta* memiliki kemampuan tinggi untuk melakukan tugas dan fungsinya. Jangan mempunyai pengertian yang salah bahwa ketika pikiran dalam keadaan *samadhi*, kita harus kaku seperti sebuah batu karang atau balok kayu.

Kestabilan, Kemurnian, Keaktifan

Jika pikiran memiliki *samadhi* yang benar, kita akan mengamati bahwa dalam pikiran tiga kualitas yang berbeda. Kualitas pikiran yang kokoh, stabil, tidak terpengaruh, fokus pada satu objek disebut *samahito* (stabil, menyatu). Pikiran murni dan bersih, tidak terpengaruh oleh apapun, tidak dikaburkan oleh kekotoran batin. Pikiran kosong dari kekotoran disebut *parisuddho* (kemurnian). Yang ketiga, *citta* akan lebih kuat dan sangat siap untuk melakukan tugas dari pikiran. Ini disebut *kammaniyo* (keaktifan, kesediaan). Sangatlah bijaksana untuk menghafal ketiga kata ini: *samahito* (kestabilan), *parisuddho* (kemurnian), dan *kammaniyo* (keaktifan). Ketiga kualitas ini harus ada untuk konsentrasi yang benar. Ini adalah konsentrasi yang dapat digunakan, tidak hanya pada latihan meditasi formal tetapi pada setiap aktivitas kehidupan sesuai yang



dibutuhkan.

Ketiga kualitas ini bisa muncul ketika berjalan, berdiri, duduk, atau berbaring. Terdapat pesan yang menarik dalam naskah Pali. Dikatakan bahwa jika ketiga kualitas ini muncul ketika berdiri, kita menyebutnya “berdiri yang agung.” Jika ketiga kualitas ini muncul ketika duduk, kita menyebutnya “duduk yang agung.” Jika kualitas ini muncul ketika berbaring, kita menyebutkan “berbaring yang agung.” Cukup jelas bahwa konsentrasi bukan hanya sekedar duduk seperti sebongkah batu atau sebuah balok kayu –keras, kaku, tanpa kata-kata. Intisari dari *samadhi* adalah *citta* menjadi sempurna dalam melaksanakan tugasnya, seperti mengembangkan pengetahuan dan pengertian dari masa ke masa. Dalam batas terendah, *citta* akan bahagia bila ketiga kualitas ini muncul. Memiliki *sukha* adalah tugas dari *citta* juga. Dan *citta* siap melakukan tugasnya ketika terdapat ketiga kualitas tersebut.

Praktisi meditasi yang pikirannya dikonsentrasikan dengan ketiga kualitas ini dikenal sebagai “seseorang yang memiliki pikiran terkonsentrasi.” Dalam Bahasa Pali disebut juga dengan *samahito* (“seseorang yang konsentrasi”). Berikut ini adalah kutipan dari sabda Buddha, “Apabila pikiran terkonsentrasi, ia mengenal semua *dhamma* sebagaimana adanya (*samahito yathabhutam pajanati*)”. Manfaat tertinggi dari *samahito* adalah *citta* yang terkonsentrasi untuk mengenal segala sesuatu sebagaimana adanya. Jika terdapat masalah dalam kehidupan yang tidak bisa dijawab, maka konsentrasi pikiran dan jawabannya akan muncul dengan sendirinya. Kemanapun pikiran yang terkonsentrasi pergi, ia melihat segala sesuatunya berdasarkan yang sebenarnya. Hal ini berarti bahwa kita akan melihat *aniccam*, *dukkham* dan *anatta* dengan mudah, bila disertai dengan ketiga kualitas *samahito*.



Anda dapat mengamati diri sendiri bahwa ketiga kualitas ini adalah saling mendukung. Mereka berhubungan dalam satu kesatuan. Tidak akan ditemukan pikiran yang murni tanpa pikiran yang stabil. Tidak ada kemurnian pikiran, maka tidak ada kestabilan. Dan juga terdapat kestabilan dan kemurnian bila terdapat keaktifan. Ketiganya bekerja bersama. Semuanya adalah tiga faktor dari pikiran yang terkonsentrasi. Coba pahami kata kestabilan, kemurnian, keaktifan. Ketiga faktor ini hendaknya setara dan bersatu agar disebut sebagai “*samahito*”. Maka mereka menjadi bermanfaat, bernilai, dan memiliki kekuatan. Jenis konsentrasi ini mampu mengatasi persoalan hidup, baik masalah alami dari dunia materi dan pertanyaan tentang ‘supranatural’ yang bersifat di atas duniawi.

Akhirnya, mohon diingat dan dimengerti poin terpenting di sini. Bila pikiran dalam keadaan *samadhi*, kita dapat berjalan, duduk, berdiri atau berbaring dengan penuh kedamaian. Ia membantu yang lain ataupun membantu diri sendiri. *Samadhi-citta* dapat digunakan pada berbagai masalah, pada berbagai kondisi. Dapat digunakan untuk mengatasi semua masalah. Camkan kata *samahito* ini yang berarti seseorang yang berada dalam *samadhi*. Ia yang mampu melaksanakan tugas apapun.

Membebaskan Pikiran

Sewaktu napas masuk dan keluar, kita berlatih sampai mampu memiliki ketiga faktor pikiran dari *samahito*. Langkah kesebelas sudah lengkap dan kita melangkah pada tahap keduabelas. Langkah keduabelas adalah membebaskan pikiran



(*vimocayam cittam*). Membebaskan pikiran berarti tidak membiarkan pikiran melekat pada sesuatu. Membuat pikiran melepaskan sesuatu yang dipegang erat. Pikiran seperti ini bersih tanpa noda. Pikiran yang bebas. Membebaskan pikiran dari semua kemelekatan memiliki dua aspek. Pikiran dapat lepas dari semua hal atau kita bisa menyingkirkan hal tersebut dari pikiran. Hasilnya sama saja. Singkirkan semua hal yang seharusnya tidak bergantung pada *citta*. Kemudian amati jika terdapat sesuatu yang tergantung pada *citta*. Cobalah untuk melepaskan hal tersebut dari pikiran. Inilah langkah keduabelas.

Merupakan hal penting bagi kita untuk mengerti secara menyeluruh arti “kemelekatan.” Kita mungkin tidak terbiasa dengan hal ini. Namun jika kita tidak mengerti kemelekatan, bagaimana kita dapat mengobati? Setiap orang hendaknya mempelajari kata ini dengan seksama. Walaupun hal ini hanya fenomena mental, kita menggunakan kata-kata dari lingkungan fisik-mental untuk membicarakannya. Kita menggunakan kata seperti melekat, bergantung, dan memegang erat. Walaupun itu sebenarnya merupakan aktivitas mental. Pikiran menjadi bodoh dan bertindak bodoh. Oleh karena itu, menimbulkan tindakan yang kita sebut melekat atau tergantung atau memegang erat. Kita hendaknya mempelajarinya dengan seksama, karena merupakan sesuatu yang ada pada semua orang, pada kehidupan orang sehari-hari. Singkat kata, kemelekatan berarti menganggap sesuatu sebagai “aku” atau “milikku.” Jika kita mengerti kemelekatan maka latihan pada langkah ini akan berjalan perlahan.

Cara langsung melatih langkah kedua belas ini adalah mengamati hukuman, bahaya, rasa sakit, dan penderitaan yang muncul di saat kita tergantung pada sesuatu sebagai “aku” atau



“milikku.” Teliti dengan cermat bahaya dan rasa sakit yang diakibatkan oleh segala kemelekatan yang tidak bisa dihindarkan. Kemudian amati dan sadari manfaat, kebaikan, dan keuntungan dari tanpa-kemelekatan. Apabila kita tidak melekat, apa manfaat yang kita peroleh? Jenis kebahagiaan apa yang muncul? Amati dengan seksama. Apabila kita pergi dan melekat pada sesuatu, jenis dan tingkatan rasa sakit dan penderitaan mana yang muncul? Amati kedua sisi mata uang. Lihatlah akibat dari kemelekatan dan nilai dari tanpa-kemelekatan ketika mereka muncul silih berganti di dalam pikiran. Melalui jenis perhatian ini, pikiran secara otomatis dibebaskan. Pikiran secara alami melepaskan segala hal, dan hal-hal tersebut akan pergi dari pikiran secara alami melalui pengamatan kedua fakta ini. Amati sampai Anda melihat hukuman dan sifat rendah dari kemelekatan. Amati sampai Anda melihat manfaat dari tanpa-kemelekatan. Amati hal ini setiap saat Anda menarik napas dan mengeluarkan napas. Inilah cara melatih langkah ini.

Empat Jenis Kemelekatan

Objek kemelekatan sangat banyak, tidak terhitung jumlahnya. Selain itu, sifatnya halus dan dalam. Mereka sulit dilihat, didengar, dan dimengerti. Akan tetapi, kita dapat mengenali empat jenis atau ciri dari kemelekatan tersebut. Kategori pertama adalah semua objek berwujud yang dirasakan secara fisik (*kaya*), seperti kepemilikan, kepentingan, permata, perhiasan, emas, dan uang; atau sesuatu yang kita lihat, dengar, rasa, cium, dan pikirkan; semuanya adalah berdasarkan pada fisik dan kesenangan indera. Semuanya adalah objek kemelekatan pada indera. Ketiga kategori lainnya



adalah objek bukan materi dari kemelekatan. Kategori kedua terdiri dari pendapat, kepercayaan, pandangan, dan teori yang salah. Ini adalah hal-hal yang tidak bisa kita mengerti, yang tidak mungkin, namun karena *avijja* (kebodohan) kita menerima dan melekat padanya. Kita memiliki banyak pandangan dan pendapat yang salah. Kategori ketiga adalah aktivitas dan warisan tradisi yang kita ikuti. Kesemuanya, baik yang religus maupun sekuler, bersifat gaib. Banyak kebiasaan ini yang dapat kita kenali. Yang terakhir dan terpenting dari semua kategori ini adalah kemelekatan pada “aku” atau “milikku” Keempat kelompok kemelekatan ini mencakup semua benda-benda yang kita pegang erat. Amati dan lihat penderitaan dan rasa sakit karena bergantung pada mereka. Lihatlah nilai dari tidak bergantung padanya. Amati terus menerus setiap jenis kemelekatan pada setiap tarikan napas dan hembusan napas. Dengan cara ini, mereka dibebaskan secara otomatis. Bebaskanlah objek kemelekatan.

Apabila kita mengamati umat Kristen, kita melihat bahwa mereka juga punya perhatian pada masalah kemelekatan ini. Simbol – salib – mengajarkan huruf “I” (yang tegak) dan “I” (yang menyilang). Perlambang untuk melepaskan kemelekatan. Semua agama setuju dengan tujuan utama mereka: melenyapkan kemelekatan pada “aku” dan “milikku.” Ini adalah latihan yang tertinggi dan luar biasa. Ia menghilangkan kesulitan dasar, khususnya rasa egois, yang merupakan sumber dari segala masalah. Potong sifat egois dan masalah akan berakhir. Kita hendaknya tertarik untuk melepaskan semua benda. Melepaskan keempat jenis kemelekatan adalah hal terbaik.

Kelompok lainnya adalah pikiran hendaknya melepaskan hal-hal yang mengganggu *citta* pada saat ini, seperti *nivarana*



(rintangan). Ini adalah suasana hati yang muncul dari dalam pikiran di luar kebiasaan dan kecenderungan pikiran. Lima *nivarana* adalah perasaan yang berhubungan dengan kesenangan, kebencian, tekanan dan mengantuk, gelisah dan tidak tertarik, dan ragu-ragu dan bimbang. Kita hendaknya mengusir kelima *nivarana* ini. Selanjutnya, *kilesa* (kekotoran batin). Emosi dari *lobha* (serakah), *dosa* (kebencian), dan *moha* (kebodohan) harus disingkirkan. Semua perasaan suka dan tidak suka, setiap rasa puas dan tidak puas, semua kemelekatan pada hal-hal yang bersifat dualisme, yang muncul di dalam *citta* harus disingkirkan. Akhirnya, kita akan menyadari bahwa tidak ada masalah lagi yang membuat *citta* menjadi *dukkha*. Jika terdapat kemelekatan, terdapat *dukkha*. Apabila pikiran bebas dari kemelekatan, tidak akan merasakan *dukkha* karena tidak ada akar bagi *dukkha*.

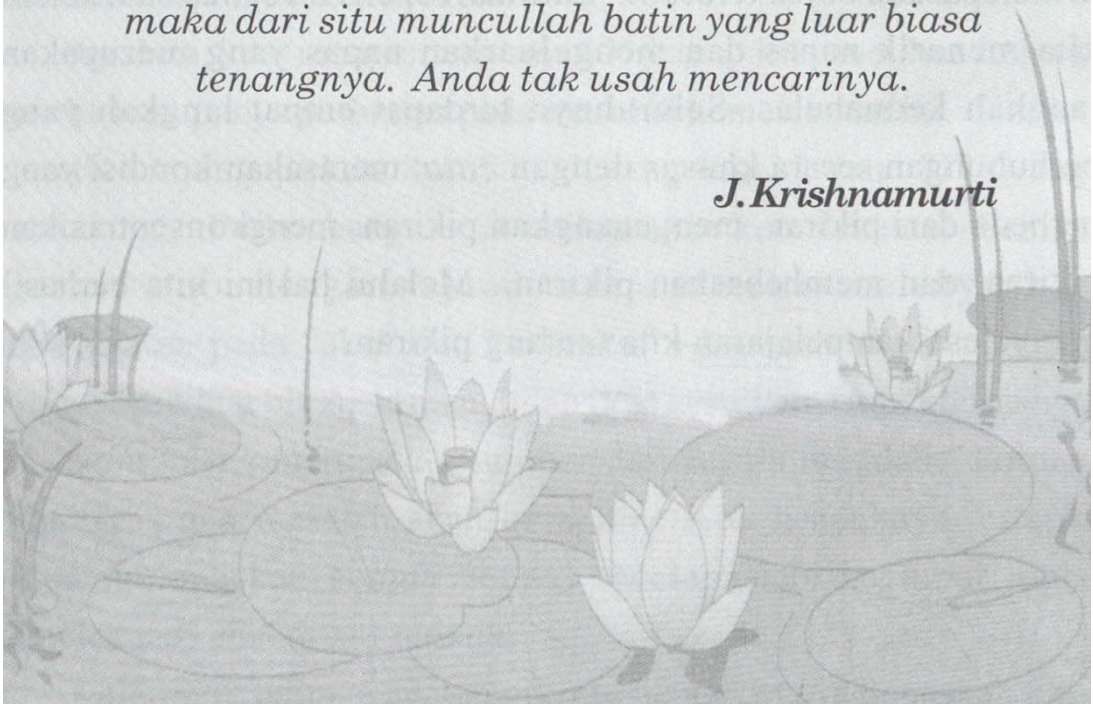
Kapanpun pikiran melihat sesuatu yang tergantung padanya, ia melepaskan objek tersebut. Latihlah seperti ini setiap saat ketika kita menarik napas dan mengeluarkan napas yang merupakan langkah keduabelas. Seluruhnya terdapat empat langkah yang berhubungan secara khusus dengan *citta*: merasakan kondisi yang berbeda dari pikiran, menyenangkan pikiran, mengkonsentrasikan pikiran, dan membebaskan pikiran. Melalui hal ini kita berhasil menyelesaikan pelajaran kita tentang pikiran.

*Anda tak bisa membuat batin menjadi tenang,
sebab Anda adalah si pengacau.*

*Diri Anda itulah yang terganggu,
khawatir dan bingung, maka bagaimana
Anda dapat membuat batin tenang?*

*Tetapi, apabila Anda mengerti apa tenang itu,
apabila Anda mengerti apa kacau itu, apa arti
sedih dan apakah kesedihan itu dapat berakhir,
dan apabila Anda mengerti apa kenikmatan itu,
maka dari situ muncullah batin yang luar biasa
tenangnya. Anda tak usah mencarinya.*

J. Krishnamurti



Yang Teragung

Batin hanya bisa hening apabila ia mengerti geraknya sendiri, yakni pikiran dan perasaannya. Untuk mengerti gerak pikiran dan perasaan ini tak boleh ada unsur menyalahkan dalam hal mengamatinya.

J.Krishnamurti



Bagian 7



Yang Teragung

Pada bab ini, kita akan mendiskusikan tetrad keempat, langkah terakhir dari *anapanasati*. Pada tetrad ini, kita secara khusus belajar dan mengamati Dhamma, atau kebenaran. Anda akan mengingat kembali tetrad pertama yang berhubungan dengan napas dan tubuh. Tetrad kedua berhubungan dengan perasaan yang timbul dari menenangkan tubuh-pengkondisi, napas. Kita mempelajari perasaan pikiran walaupun bukan pikiran (*citta*) itu sendiri. Kita belajar tentang pikiran-pengkondisi dan belajar tentang pengkondisian *citta*. Kemudian kita belajar untuk mengendalikan *citta-sankhara*, pikiran-pengkondisi. Pada tetrad ketiga kita mempelajari *citta* dan berlatih berbagai cara untuk mengendalikan pikiran. Sekarang pikiran yang telah terlatih baik ini telah dapat dikendalikan, pada tetrad keempat ini kita menggunakannya untuk mempelajari Dhamma, kebenaran. Amatilah bagaimana keempat tetrad saling berhubungan: pertama, *kaya-sankhara*, kedua, *citta-sankhara*, ketiga, *citta* itu sendiri dan akhirnya Dhamma, fakta (*saccadhamma*) yang alami (*dhamma-jati*).

Pola pikirnya sederhana. Sekali pikiran berada dalam kekuasaan dan kendali kita, kita membuat pikiran ini bekerja. Pikiran memiliki sejumlah *kammaniyata*, kesiapan atau keaktifan,



dari latihan konsentrasi pikiran pada tetrad ketiga. Pikiran menjadi sehat dan siap untuk melaksanakan tugasnya. Dalam Bahasa Pali disebut *mudu* (lunak). Sebelumnya *citta* keras dan kaku, sekarang ia menjadi lunak dan supel. Pikiran menjadi sensitif dan cepat pada kondisi yang siap untuk dipakai. Konsekuensinya, kita menggunakan pikiran untuk melakukan kerja dari tetrad keempat, dimana tugas pertama adalah konsentrasi tentang ketidakkekalan.

Ketidakekalan *Anapanasati*

Dari awal, prinsip dasar dari keseluruhan latihan ini adalah menggunakan elemen yang telah muncul di dalam diri kita sebagai objek belajar dan latihan kita. Kita memilih untuk tidak menggunakan objek-objek luar. Sekali kita sepenuhnya mengerti yang di dalam, selanjutnya kita dapat mengarah ke luar. Jangan lupa prinsip yang penting ini: kita harus mengamati benda-benda yang muncul secara mendalam. Oleh karena itu, untuk langkah *aniccanupassana* (konsentrasi ketidakkekalan) ini, kita kembali ke langkah awal. Pertama, kita konsentrasi hanya pada napas hingga kita melihat bahwa ia bersifat tidak kekal adanya. Kita mengamati napas berubah dan menjadi lebih panjang atau pendek. Panjang pendeknya ini juga adalah ketidakkekalan. Berbagai kondisi dan karakteristik dari napas bersifat tidak kekal. Efek napas pada tubuh juga bersifat tidak kekal.

Berikutnya, kita amati kedua tubuh ini baik tubuh-napas dan tubuh-jasmani ini bersifat tidak kekal. Kemudian, amati tenangnya napas tersebut. Di sini ketidakekalan menjadi lebih jelas lagi. Napas berubah dari kasar menjadi halus, akan tetapi napas halus inipun



bersifat tidak kekal. Kondisi napas terus berubah. Konsentrasikan setiap langkah, sampai setiap fase kelihatannya bersifat tidak kekal.

Akhirnya, perasaan *piti* dan *sukha* timbul. Amati mereka satu persatu. Amati ketidakkekalan pada masing-masing aspek dari *vedana*. Konsentrasi ketidakkekalan pengkondisi pikiran melalui perasaan. Menenangkan perasaan ini juga tidak kekal adanya.

Berikutnya, kita mengamati *citta* itu sendiri yang juga tidak kekal. Pikiran yang disenangkan dan disegarkan yang berubah dengan kesenangan dan kegembiraan juga tidak kekal. Konsentrasi ketidakkekalan dari kesegaran dan kesenangan bersama dengan berbagai variasi kondisi dan rasanya. Konsentrasi itu sendiri tidak kekal karena ia berubah menjadi hilangnya konsentrasi. Keaktifan *samadhi* itu bersifat tidak kekal. Ketidakkekalan muncul di dalam keaktifannya. Bahkan pembebasan pikiran hanyalah pembebasan sementara di sini, oleh karena itu juga tidak kekal.

Sadarilah ketidakkekalan dari setiap langkah, pada setiap titik dan fase perhubungan mereka, dan aspek dari latihan ini. Rasakan secara langsung ketidakkekalan akan segala sesuatu. Ulangi setiap langkah ini. Buatlah agar ketidakkekalan dari setiap langkah menjadi jelas, tanpa ragu-ragu, dengan yakin. Ini adalah cara kita konsentrasi pada ketidakkekalan dari semua fenomena yang sementara ini, yang dikelompokkan sebagai *sankhara*. Pada langkah ketiga belas ini, kita berkonsentrasi pada ketidakkekalan dari *sankhara* (benda-benda pengkondisi, campuran).



Lebih Dari Hanya Ketidakekalan

Sekarang, amati bahwa di dalam kesadaran mengenai ketidakekalan, terdapat kesadaran yang sama dari berbagai aspek lainnya. Sewaktu ketidakekalan benar-benar diamati, ia juga memiliki karakteristik dari *dukkham*, yang menyakitkan dan tidak dapat ditoleransi. Kita dapat juga menemukan karakteristik tanpa diri (*anatta*) di dalamnya. Karena benda-benda ini terus mengalami perubahan, ketidakekalan, ketidakpuasan, dan di luar kontrol kita, kita sadari *anatta* juga. Kemudian kita amati bahwa terdapat kekosongan di dalam diri, yang disebut *sunyata*. Kita melihat mereka seperti apa adanya. Demikian pula pada ketidakekalan *tathata*.

Kesadaran akan kebenaran ini adalah saling berhubungan. Melalui pengamatan ketidakekalan, kita melihat ketidakpuasan, *anatta*, *sunyata*, *tathata*, dan *idappaccayata* (hukum sebab akibat, yang saling berkondisi). Masing-masing berlanjut ke yang berikutnya. Kesadaran sempurna dari ketidakekalan hendaknya mencakup ketidakpuasan, tanpa diri, kekosongan, seperti yang demikian, dan hukum sebab akibat. Apabila kita melihat semua hal ini, maka kita telah melihat ketidakekalan secara lengkap dan dengan cara yang paling mendalam. Ini adalah bagaimana kita sepenuhnya menyadari ketidakekalan dari *sankhara*.

Kita telah menjelaskan *sankhara* dan berlatih dengannya pada bab ketiga dan ketujuh. Ingatlah bahwa ada tiga pengertian dari konteks ini: kondisi yang berupa bahan, bahan yang mengkondisikan benda lainnya, dan aktivitas pengkondisian dari bahan. Berbagai sebab, kondisi, dan bahan harus dipersiapkan dan dicampur agar terbentuk istilah *sankhara*. Karakteristik dari pengkondisi adalah



tidak kekal. Karakteristik dari benda-benda yang dikondisi juga tidak kekal. Karakteristik dari aktivitas proses pengkondisian juga tidak kekal. Untuk melihat ketiga aspek ini adalah dengan menyadari ketidakkekalan dengan cara yang paling mendalam dan sempurna.

Hanya melihat *aniccam* sendiri bukanlah hal yang luar biasa. Untuk menjadi sempurna, kesadaran hendaknya mencakup *dukkham*, *anatta*, *sunnata*, *tathata* dan *idappaccayata*. Untuk melihat *aniccam* sendiri, tanpa mengikutsertakan *dukkham* dan *anatta*, bukanlah cara mendalam atau cukup untuk menjawab persoalan kita. Oleh karena itu, “menyadari *aniccam*” pada konteks ini hendaknya mencakup kesadaran sedalam *dukkham*, *anatta*, *sunnata*, *tathata*, dan *idappaccayata*.

Hal ini diilustrasikan dengan cerita berikut ini. Dalam *sutta*, Buddha menyebutkan bahwa terdapat seorang guru religius pada saat itu yang bernama Araka yang mengajarkan ketidakkekalan sebagaimana yang Buddha lakukan, tetapi terlalu jauh melangkah tanpa menyebutkan sesuatu apapun tentang *dukkham* dan *anatta*. Hal ini menarik karena pada saat zaman Buddha, terdapat seorang ahli filosofi Yunani, Heraclitus. Buddha berkata bahwa Araka tinggal di sebuah tempat nun jauh di mana ia mengajarkan tentang ketidakkekalan atau perubahan. Yang Maha Agung mungkin mengartikannya sebagai Heraclitus, yang ajaran utamanya adalah *panta rhe* (Yunani, “segala sesuatunya mengalir” atau “semuanya berubah”). Heraclitus hanya mengajarkan ketidakkekalan, akan tetapi tidak mampu meluaskan pandangannya sampai ke *dukkham*, *anatta*, *sunnata*, *tathata*, dan *idappaccayata*. Oleh karena itu, itu bukanlah ajaran yang berhasil. Kalau tidak, Buddha lainnya mungkin muncul disini dan disana. Pengetahuan tentang ketidakkekalan berkembang pesat baik di India maupun di luar India.



“Tempat nun jauh” mungkin berarti negara asing; oleh karena itu kita bisa menganggap bahwa Araka dan Heraclitus adalah orang yang sama.

Poin penting di sini adalah melihat *aniccam* sendiri tidaklah cukup. Kita hendaknya melihat *aniccam* yang menyinari *dukkham*, *anatta*, *sunnata*, *tathata*, dan *idappaccayata* – keseluruhan kesadaran. Frasa singkat *aniccanupassana* (konsentrasi ketidakkekalan) mencakup kesadaran atas ketidakpuasan, tanpa diri, kekosongan, sebagaimana adanya dan hukum sebab akibat.

Melenyapkan Kemelekatan

Sekarang, amati dan pelajari dengan seksama sampai Anda melihat bahwa kesadaran *aniccam* melenyapkan *upadana*, melenyapkan kemelekatan. Kesadaran *aniccam* melenyapkan kemelekatan karena kita menyadari rasa sakit dan penderitaan akibat kemelekatan tersebut. *Upadana* perlahan-lahan lenyap hingga tak bersisa. Ini adalah hasil dari kesadaran akan ketidakkekalan. Hal ini membuat kita menjadi lelah, bosan dan kecewa dengan semua benda-benda yang terus menerus kita lekati. Kemudian *upadana* mulai menghilang. Ini adalah hasil dari pengamatan terhadap ketidakkekalan.

Langkah kedua dari tetrad ini, atau langkah keempat belas, adalah konsentrasi pada pelenyapan (*viraganupassana*). Kita telah mulai mengamati hal ini sejak langkah ketiga belas sewaktu kita berkonsentrasi pada ketidakkekalan yang mengarah pada pelenyapan kemelekatan. Sekarang kita fokus pada pelenyapan,



atau *viraga*. *Vi*, berarti “tidak” atau “tidak memiliki.” *Raga* adalah nama lain dari kemelekatan. Oleh karena itu, *viraga* berarti “tanpa kemelekatan.” Dengan mengamati lenyapnya kemelekatan sama halnya melihat suatu noda di baju yang perlahan menghilang, diputihkan oleh sinar matahari, sampai baju tersebut bersinar kembali. Ini adalah analogi dari *viraga* yang membantu untuk menjelaskan kemelekatan yang perlahan-lahan lenyap. *Upadana* lenyap di bawah cahaya benda-benda seperti apa adanya—*aniccam*, *dukkham*, *anatta*, *tathata* dan *idappaccayata*. Kita tahu bahwa kemelekatan menjadi berkurang apabila pikiran kita terpusat pada *sankhara*, terhadap segala benda yang pernah kita lekati. Apabila kita menjadi netral terhadap mereka semua, kita menyadari *viraga*, hilangnya kemelekatan. Konsentrasi hal ini pada setiap tarikan napas yang masuk dan keluar. Ini adalah cara bagaimana kita berlatih langkah keempat belas.

Hasil dari hilangnya kemelekatan ini adalah pikiran terpusat pada ketidakmelekatan. Kita dapat mengamati hal ini dengan mudah, sebagai contoh, perasaan cinta kita akan benda-benda yang semula kita lekati akan menjadi lenyap. Kemarahan terhadap masa lalu, objek dari ketidaksenangan kita lenyap. Kita tidak lagi takut benda-benda yang semula kita takuti. Secara perlahan rasa takut berkurang hingga rasa takut itu sendiri menghilang. Hal yang sama berlaku juga untuk kebencian, iri hati, cemas, rindu akan masa lalu dan seterusnya. Setiap dari indikator ini akan menjadi berkurang dan menyusut sampai pikiran mampu untuk tetap dan diam. Frasa “tetap dan diam” artinya tidak melekat atau memegang erat atau menganggap sesuatunya sebagai “saya” atau “saya punya.” Konsentrasi ketidakkekalan sampai kemelekatan hilang, sampai kita



bisa tetap diam dan terpusat pikirannya. Ini adalah cara bagaimana berlatih langkah ini.

Melenyapkan *Dukkha*

Langkah kelima belas, *nirodhanupassana*, adalah proses belajar dan konsentrasi pada pelenyapan kemelekatan. Kita mengamati berakhirnya kemelekatan, tidak nyatanya kemelekatan, sewaktu menarik napas ke dalam dan keluar. Kita dapat mengamati lenyapnya atau terhentinya *dukkha* dari berbagai perspektif: lenyapnya kemelekatan pada “diri”; hilangnya sifat egois; lenyapnya rasa serakah, marah dan delusi; dan lenyapnya semua perasaan akan *dukkha*. Semua terjadi dengan pelenyapan kemelekatan dan berbagai macam bentuk *nirodha*.

Apabila kita berbicara tentang pelenyapan, ingatlah bahwa cara mengakhiri *dukkha* adalah apa yang kita latih tentang Dhamma. Di sini, kita mengamati aspek yang berbeda dari *dukkha* untuk melihat bagaimana mereka dilenyapkan. Aspek pertama adalah menghilangkan rasa takut akan kelahiran, tua, sakit, dan kematian. Tua, sakit dan mati tidak akan pernah lagi mengganggu pikiran kita. Ini adalah salah satu jenis pelenyapan. Aspek berikutnya adalah melenyapkan berbagai gejala atau kondisi dari *dukkha*, seperti kesedihan, menangis, kecewa, rasa sakit, frustrasi dan depresi. Semua gejala *dukkha* ini dilenyapkan. Aspek ketiga berhubungan dengan harapan dan keinginan, ingin cantik dan benda-benda yang tidak begitu bagus. Merasakan benda-benda yang tidak kita suka adalah *dukkha*. Terpisah dari benda-benda yang kita



suka adalah *dukkha*. Tidak mendapatkan apa yang kita inginkan adalah *dukkha*. Semua aspek *dukkha* ini dilenyapkan juga.

Yang terakhir, bergantung pada satu dari kelima *khandha* (kelompok, agregat), memegang erat lima kelompok (*panca-khandha*), seperti “saya” atau “punya saya” adalah *dukkha*. Kelima kelompok benda dimana pikiran terbiasa melekat adalah tubuh, perasaan, persepsi, pikiran dan kesadaran. Ini adalah ringkasan dari semua *dukkha*, beban hidup. Kesadaran penuh dari langkah ini hendaknya mencakup empat aspek pelenyapan *dukkha*. Hilangkan rasa takut akan kelahiran, tua, sakit dan mati. Hilangkan gejala *dukkha* seperti rasa sakit, kesedihan, dan kekecewaan. Hilangkan keinginan dan harapan akan benda-benda yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Yang terakhir, lenyapkan semua pandangan dari setiap lima *khandha* sebagai “diri.” Apabila keempat aspek ini dilenyapkan, maka *dukkha* juga dilenyapkan. Kita tidak boleh meremehkan kesadaran yang penting ini.

Oleh karena itu, kita menyadari kekosongan atau ketidaknyataan dari kemelekatan melalui pelenyapan, penghilangan dan pengakhiran dari kemelekatan. Kita merasakan ketidakmunculan dari kemelekatan pada setiap aspek yang disebutkan di atas sewaktu kita menarik napas ke dalam dan keluar. Atau lebih sederhananya, kita minum, merasakan dan menikmati rasa dari *nibbana*. *Nirodha* dan *nibbana* adalah sama artinya, kita bisa menggunakan mereka silih berganti. Oleh karena itu, konsentrasi pelenyapan kemelekatan adalah konsentrasi *nibbana*.



Melemparkan Semuanya Kembali

Langkah terakhir, langkah keempat dari tetrad keempat, langkah keenam belas dari *anapanasati* disebut *patinissagganupassana* (konsentrasi pada pelepasan kembali). *Patinissagga* adalah kata yang menarik; ia berarti melemparkan kembali atau mengembalikan kembali. Pada saat kita sampai pada langkah ini, kita konsentrasi dengan melempar balik, kembalinya kita, segala sesuatunya yang mana kita pernah lekati. Ini adalah langkah keenam belas.

Terdapat satu perumpamaan sederhana untuk menjelaskan langkah ini. Sepanjang kehidupan kita, kita telah menjadi pencuri. Kita telah mencuri benda-benda yang muncul secara alami, yang merupakan bagian dari alam, yang dinamakan *sankhara*. Kita telah merampok mereka dan menyebutnya sebagai diri kita dan milik kita. Kita bukanlah apa-apa melainkan seorang pencuri. Oleh karena itu, kita dihukum dengan *dukkha*. Kita mengalami *dukkha* karena kemelekatan. Segera setelah kita mengamati benda-benda itu melalui langkah demi langkah pada tetrad ini, kita melepaskannya. Kita berhenti menjadi pencuri. Kita mengembalikan segala sesuatunya pada pemilik aslinya – alam. Mereka itu semuanya milik alam. Jangan klaim segala sesuatunya sebagai “saya” atau “saya punya” lagi. Tujuan kita diperjelas dengan perumpamaan ini.



Melepaskan Beban Hidup

Contoh berikut ini menggambarkan poin yang sama. Di masa lalu, kita bepergian ke sana sini dengan bodoh dan mengangkat objek-objek berat seperti batu besar. Kita menariknya kemanapun kita pergi. Karena inilah, kita terus menerus mengalami *dukkha*. Berapa tahunkah hal ini telah berlangsung? Sekarang kita menyadari bahwa sungguh tidak bijaksana bagi kita untuk menciptakan masalah bagi diri kita sendiri. Kita menyadari bagaimana beratnya beban batu besar ini, dan kita hanya membuangnya jauh. Tanpa beban ini, kita menjadi ringan dan semua masalah menjadi hilang. Sebelumnya, kehidupan itu sepertinya sebuah beban karena kebodohan kita. Kita melekat pada *sankhara* sifat alami yang kita dibawa kemanapun kita pergi, sehingga memberatkan diri kita. Sekarang kita membuangnya. Ini adalah perumpamaan yang menjelaskan langkah terakhir dari *anapanasati*.

Latihan dari langkah terakhir ini adalah untuk berlatih membuang beban hidup kita. Buanglah mereka sampai tidak tersisa satu bebanpun. Sebelumnya kita hidup dengan beban mereka; berat mereka menekan kita. Ini disebut “hidup di bawah dunia” atau “tenggelam di dalam dunia.” Sekali kita dapat membuang beban yang kita lekat, apa yang menjebak kita di dunia, kita akan bangkit. Kita berada di atas dunia. Kita adalah “penguasa dunia.” Ini adalah arti sebenarnya dari kebebasan dan kebahagiaan.

Anda harus ingat arti dari dua kondisi ini. “Hidup di bawah dunia” adalah *lokiya*. “Hidup di atas dunia” adalah *lokuttara*. Selama latihan langkah keenam belas ini, setiap masalah berhubungan dengan kedua arti ini akan terselesaikan. Diharapkan



kita mengerti dengan jelas dan sempurna bahwa apabila kita bodoh, kita mengambil beban dan menimbun mereka sebagai beban hidup. Sekali kita tahu bahwa apa yang mereka perbuat terhadap kita, kita melemparnya. Sekarang kita tidak lagi memiliki beban apapun. Hidup di bawah dunia dan di atas dunia adalah dua keadaan yang berbeda. Siapapun yang menginginkan kebebasan, lebih mudah, berada di atas dunia, harus mencoba yang terbaik untuk berlatih menurut kebenaran ini – mulailah sekarang.

Pembebasan Tertinggi

Sadarilah bahwa ini adalah jalan menuju pembebasan. Apabila *Sanapanasati* berhasil dilatih hingga langkah terakhir ini, maka akan mencapai pembebasan. Apabila kita terbebas dari semua ikatan, maka kita dapat melepaskan semua beban. Baik kita katakan “melepaskan diri kita” atau “melepaskan beban,” arti dari penyadarannya adalah sama. “Melepaskan beban” hasilnya adalah pembebasan. Atau ia bisa disebut juga sebagai “penyelamatan,” “pembebasan.” Mereka semua menandakan bahwa kita telah memperoleh hal terbaik yang mungkin bagi manusia. Kita tidak menyia-nyiakan kehidupan kita dan kesempatan untuk menemukan Dhamma, yang merupakan hal terbaik yang bisa diperoleh manusia. Ini adalah akhir dari cerita saya.

Kita telah menyelesaikan diskusi menyeluruh dari semua pelajaran dan tetrad *anapanasati* yang diajarkan Buddha. Anda sekarang hendaknya memiliki pengertian yang baik akan keseluruhan proses demikian juga langkah demi langkahnya.

Manfaat Tertinggi

Berakhirnya kesengsaraan ialah dimengertinya fakta dari saat ke saat. Tak satupun sistem ataupun metode yang bisa memberikan perhatian. Hanya disadarinya suatu fakta tanpa memiliki itulah yang membawa pengertian.

J. Krishnamurti



Bagian 8



Manfaat Tertinggi

Hari ini, kita akan meringkas semua hal mengenai *anapanasati*. Kita akan meringkas keenam belas langkah sesuai dengan ciri, nilai atau manfaat, dan makna yang penting dari penyadaran manfaat tersebut. Berjanjilah pada diri sendiri untuk mendengarkan dengan seksama. Sehingga Anda akan memperoleh manfaat semaksimal mungkin sesuai artinya.

Jangan lupa bahwa kita berbicara tentang alam, tentang keempat aspek alam, dan hukum alam yang ada pada keempat aspek ini: *kaya*, *vedana*, *citta* dan *dhamma*. Alami, murni dan sederhana. Pahami kata “*dhamma-jati*.” Kedua-duanya adalah hukum alam dan mengikuti hukum alam; alam dan hukumnya tidak bisa dipisahkan. Sebagai makhluk hidup, tugas kita adalah mengerti dan menggunakan alam untuk manfaat tertinggi kita. Walaupun kita tidak dapat mengendalikannya, kita dapat menggunakannya demi keuntungan kita apabila kita bertindak dengan benar menurut hukumnya. Kita tahu bahwa keempat aspek ini bermanfaat bagi kehidupan kita dan bertahan lama.



Kaya: Menenangkan emosi

Subjek pertama dari berlatih konsentrasi pada napas adalah *kaya*. Tubuh adalah dasar bagi pikiran. Kita membutuhkan *kaya* yang siap dan mampu untuk mempertahankan dan mendukung dirinya sendiri, dan pikiran yang bermanfaat bagi kehidupan. Berikutnya, kita perlu mengerti bagaimana mengendalikan *kaya* menurut kebutuhan kita dengan cara mengendalikan pernapasan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh dengan mengetahui bagaimana mengatur pernapasan. Dengan melakukan hal ini, kita bisa memperbaiki suasana hati dan emosi. Sebagai contoh, sewaktu kita marah, kita dapat dengan cepat melenyapkan kemarahan dengan bernapas panjang. Dengan bernapas dalam dan panjang, kemarahan akan lenyap. Bila kita cemas dan tidak mampu berpikir jernih, kita menarik napas lebih panjang dan lebih panjang lagi untuk mendorong rasa cemas tersebut. Atau bila kita ingin mengarahkan pikiran ke hal lain, kita bisa melakukan dengan napas yang panjang, yang akan menghapus pikiran atau emosi yang tidak diinginkan dan menggantinya dengan sesuatu yang lebih teratur dan normal. Kemudian, kita akan mampu berpikir apa yang kita butuhkan untuk dipikir. Dengan demikian terdapat hal yang lebih dari sekedar *kaya*; yang juga menarik *citta*.

Napas sendiri sudah diketahui dengan jelas, bahkan jika hanya istilah untuk kesehatan. Kita akan memiliki kesehatan yang baik jika kita mengetahui bagaimana bernapas dengan benar. Oleh karena itu, tubuh dan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh –napas, emosi, kesehatan– dianggap sebagai satu subyek yang penting. Saya berharap, Anda semua dapat memperoleh manfaat sepenuhnya dari langkah *anapanasati* ini.



Vedana: Menenangkan Pikiran

Perasaan adalah hal yang kedua. Jika Anda tidak menyadari hal ini, Anda mungkin berpikir bahwa perasaan bukanlah suatu hal yang penting. Sebenarnya, perasaan adalah yang terpenting bagi manusia, yang membuat kita berputar mengikuti keinginannya demikian juga seluruh dunia. Apapun perasaan yang kita inginkan –dan setiap orang menginginkannya– kita mencetuskan melalui segala jenis tingkah laku. Setiap orang mengejar perasaan yang menyenangkan dan menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Inilah, bagaimana *vedana* tetap dapat mempertahankan seluruh dunia berputar. Perasaan pada orang-orang adalah penyebab dari semua penemuan yang baru dan aneh serta kreasi kebudayaan diciptakan terus menerus. Seni, budaya, dan teknologi ditemukan dan dihasilkan untuk memuaskan perasaan. *Vedana* menimbulkan keinginan. Keinginan lahir dari perasaan dan mengikuti perasaan. Kemudian, kita bertindak sesuai dengan keinginan kita. Ini menyebabkan semua hal terjadi. Termasuk usaha kita mencari uang adalah reaksi dari *vedana*, baik disebabkan karena nafsu dan jenis kelamin, atau semata-mata karena perasaan agar bisa hidup tenang.

Vedana memiliki kekuatan yang luar biasa dan mempengaruhi diri kita. Jika kita tidak bisa mengendalikan perasaan, kita akan jatuh bangun karena dorongan hasratnya. Inilah *dukkha*. Kita bertindak sesuai dengan *vedana*, sehingga terperangkap dalam kebodohan (*avijja*). Sama seperti hewan. Hewan juga diarahkan dan dipaksa oleh perasaan. Semua kegiatan yang dilakukan hewan hanyalah mencari, memburu, dan mengejar apa yang diinginkan



vedana. Manusia juga, mencari dan berburu untuk perasaan yang diinginkan.

Bahkan ketika datang ke Suan Mokkh, Anda semua berharap mendapatkan sesuatu yang bisa menghasilkan *vedana* yang menyenangkan. Apakah ini bukan hal yang benar; Anda datang ke sini dengan tujuan untuk mendapatkan perasaan yang menyenangkan, misalnya, dari kedamaian dan ketenangan lingkungan vihara atau kenikmatan bermeditasi; atau Anda mencoba untuk lari dari kecemasan, konflik, kesedihan dan penderitaan duniawi? *Vedana* ini menyebabkan semua jenis aktivitas dan pencarian; memaksa setiap jenis usaha dan kerja keras. Akibatnya, perasaan adalah pemimpin, pendikte kehidupan kita dengan cara yang mendalam. Apabila kita dapat mengendalikannya, mereka tidak akan menimbulkan gangguan pada kita. Apabila kita tidak mampu mengendalikannya, kita menjadi budak mereka. Sungguh sangat menyedihkan menjadi budak *vedana*!

Terdapat dua jenis *vedana*: perasaan bodoh yang dikondisikan oleh *avijja* (kebodohan) dan perasaan bijaksana yang dikondisikan oleh *vijja* (pengetahuan yang benar). Jika kita menjadi bodoh pada saat *phassa* (kontak), kita memiliki perasaan bodoh. Jika kita pandai dan berpengetahuan pada saat *phassa*, kita memiliki perasaan bijak. Perasaan bodoh mengarah pada keinginan yang tidak benar, yang kita sebut *tanha* (kemelekatan). Perasaan bijak mengarah pada keinginan yang benar, menginginkan apa yang kita inginkan sesuai dengan cara yang benar, artinya menginginkan dengan bijak. Kita hendaknya berhati-hati untuk memastikan bahwa *vedana* selalu perasaan yang bijak. Perasaan bodoh menyebabkan *tanha* atau kemelekatan, yang membawa kita pada keinginan untuk melekat; sebaik keinginan yang pintar. Kemelekatan dapat memutar



kebutuhan dan keinginan yang bijak menjadi keinginan yang bodoh. Tanha yang bodoh membimbing kita mengelilingi dunia ini, berkeliling dan terus berkeliling tanpa tahu sudah berapa kali, dan kita masih mengakomodir hal tersebut. Selama kemelekatan menetap, tidak akan ada akhirnya: datang dan pergi tanpa akhir, bertemu dan berbaur tanpa akhir, keinginan pada kehidupan yang mewah tanpa akhir. Karena itu, manfaat mengendalikan *vedana* sungguh besar. Jangan biarkan perasaan membangkitkan keinginan bodoh kita. Marilah kita bangkitkan minat terhadap *vedana* dari sudut pandang ini.

Citta: Bekerja dengan Benar

Sekarang kita tiba pada *citta*. Anda mungkin sudah tahu betapa pentingnya *citta*. Pelajaran kita di sini telah menunjukkan kepada Anda betapa pentingnya *citta* itu. *Citta* sama pentingnya dengan *kaya* dan *vedana*. Jika *citta* muncul dengan cara yang salah, masalah akan timbul dan *dukkha* akan timbul.

Ada tiga hal yang harus kita mengerti tentang pikiran. Tergantung pada fungsi yang membentuknya, kita dapat menyebutnya dengan tiga nama yang berbeda. Ketika berpikir, kita menyebutnya "*citta*". Sewaktu sadar, merasakan, mengalami dan mengetahui, kita menyebutnya "*mano*". Fungsi dasar dari kesadaran pada pintu indera untuk melihat, mendengar, mencium, merasakan, meraba, dan berpikir; kita sebut "*vinnana*". Kita berpusat pada fungsi dari bentuk-bentuk pikiran dan menamakannya sesuai dengan kondisi tersebut; untuk berpikir kita menamakan *citta*,



untuk mengetahui kita namakan *mano*, dan indera kesadaran yang mendasar kita namakan *vinnana*.

Apabila *citta* bekerja dengan baik, terdapat hasil yang baik, tetapi *citta* harus dalam pengawasan agar bekerja dengan benar. Jika kita tidak dapat mengawasinya, ia tidak akan menjadi benar. Apabila ia tidak benar, semuanya akan sia-sia, tidak ada satupun yang akan meninggalkan dunia ini. Kita dapat mengatakan bahwa dunia ini muncul karena kita memiliki *citta*. Jika kita tidak memiliki *citta*, diibaratkan seperti tanpa dunia. Jika kita dapat menjaga pikiran dalam kendali dan tetap dalam kebenaran, kita akan mendapatkan buah ketenangan dan kedamaian. Mengerti *citta* berarti mengendalikannya adalah pengetahuan tertinggi bagi umat manusia yang perlu dimiliki. Kita harus memiliki minat khusus terhadap hal ini.

Dhamma: Dua Fakta Besar

Aakhirnya, kita sampai pada *dhamma*, atau kebenaran. Di dalam semua benda terdapat kebenaran yang harus kita ketahui. Jika kita tidak mengetahui kebenaran tersebut, atau memahami dengan salah, keterlibatan kita dengan segala sesuatu, dengan kehidupan, akan tidak benar. Inilah yang menyebabkan masalah dan menimbulkan *dukkha*. Hal ini dapat diringkas menjadi dua pokok yaitu sesuatu yang terbentuk (*sankhara*, perpaduan), yakni memiliki sebab dan akibat, dan kebalikannya yang bukan merupakan perpaduan. Anda dapat mempelajari subjek ini melalui istilah metafisika “fenomena” dan “nomena.” Nomena adalah kebalikan dari fenomena, mereka sepasang. Jika sesuatu adalah fenomena,



merupakan perpaduan dan terkena hukum perubahan (*aniccam*). Jika sesuatu adalah nomena, bukan merupakan perpaduan dan bukan *aniccam*. Ini adalah *niccama* (kekal). Oleh karena itu, kita belajar tentang *aniccam* dari semua benda sampai kita mengetahui tentang kebenaran dari ketidakkekalan dengan benar. Kemudian, kita tidak melekat terhadap segala sesuatunya. Pikiran yang tidak melekat pada segala sesuatu akan berproses untuk menyadari sesuatu yang bersifat kekal adanya (*niccama*), di luar ketidakkekalan, seperti nomena: *nibbana*. Pahami dua kebenaran ini – yang dikondisikan dan tidak dikondisikan – adalah yang paling penting. Ini adalah prinsip yang terpenting dari semuanya. Latihan Dharma dari empat bagian *anapanasati* mengantarkan kita untuk mengetahui dua kenyataan ini.

Ini adalah intisari dari diskusi kita tentang empat hal, dan pengetahuan serta manfaat yang diperoleh. Ini adalah inti dari *Anapanasati*.

Empat Teman Dhamma

Masih ada lagi keuntungan dari berlatih *anapanasati*. Kita juga akan memperoleh apa yang saya sebut sebagai “Empat Sahabat Dhamma.” Saya buat namanya demikian untuk memudahkan dalam pembahasannya. Empat sahabat dhamma adalah *sati*, *panna*, *sampajanna*, dan *samadhi*. Anda ingat dari pelajaran pertama bahwa ketika kita hidup di dunia ini, empat sahabat dhamma ini menahan semua ancaman. Dengan empat sahabat dhamma ini, kita dapat menyingkirkan *dukkha*. Apakah di dalam atau di luar vihara, kita hendaknya mempergunakan



keempat sahabat ini untuk hidup. Pertama, kita memiliki *sati* (perhatian). Ketika sebuah objek indera membuat kontak, *sati* ada di sana dan memberikan *panna* (kebijaksanaan) untuk mengalami. Ketika itu terjadi, *panna* berubah menjadi *sampajanna* (kebijaksanaan dalam berbuat), aplikasi khusus dari kebijaksanaan dibutuhkan dalam situasi ini. Kemudian, tenaga dan kekuatan *samadhi* ditambahkan pada *sampajanna*. Dengan semua itu, kita mampu untuk mengatasi setiap jenis objek yang datang melalui mata, telinga, hidung, mulut, tubuh, dan pikiran. Keempat sahabat dhamma ini adalah pelindung yang tak tertandingi. Mereka mengawasi dan melindungi kita seperti para dewa. Jika kita berlatih *anapanasati*, kita akan memperoleh keempat sahabat dhamma.

Melatih Kebenaran Dasar

Manfaat berikutnya, bahwa kita mampu berlatih sesuai dengan prinsip *paticca-samuppada* (hukum sebab musabab yang saling bergantung). Teori *paticca-samuppada* sangat kompleks dan panjang. Bagi Anda yang tidak mengenali dengan baik hal ini, hukum sebab musabab yang saling bergantung ini menjelaskan tentang sebab dari *dukkha*. Sekelompok penyebab, yang masing-masing tergantung pada penyebab sebelumnya, mengarah pada penderitaan. Buddha mengajarkan berbagai variasi dari topik ini, tetapi karena sifatnya sangat halus dan mendalam, maka agak sukar untuk dipahami. Pelajari hal ini. Namun ketika sampai pada penerapannya, sebab musabab yang saling bergantung ini menjadi mudah. Dalam prakteknya, hal ini berarti memiliki *sati* pada saat *phassa* (kontak indera). Itu saja. *Phassa* adalah pertemuan organ



indera dalam, objek indera luar yang berhubungan, dan jenis kesadaran yang sesuai (*vinnana*). Hanya dengan memiliki *sati* pada saat *phassa*, semua masalah yang mungkin terjadi dalam *paticca-samuppada* akan terselesaikan secara menyeluruh. Sebelum sebab musabab saling bergantung muncul, *sati* harus ada pada saat kontak terjadi. Jangan biarkan menjadi *phassa* yang bodoh. Kontak tersebut tidak akan memunculkan perasaan yang bodoh dan perasaan yang bodoh tidak akan mengarah pada keinginan yang bodoh (*tanha*). Semuanya akan berhenti di sana. Ini adalah manfaat lain dari latihan *anapanasati*. Membuat *sati* berlimpah dan cepat, cukup memenuhi syarat untuk melakukan tugasnya pada saat *phassa* dan menghentikan aliran *paticca-samuppada* pada saat itu. Ini adalah manfaat besar dari berlatih *anapanasati*.

Manfaat lainnya adalah kita mampu berlatih menurut prinsip dari empat *ariya-sacca* dengan mudah dan sempurna. Kalian semua telah mendengar dan mengetahui tentang Empat Kebenaran Mulia. Inti dari hukum ini adalah bahwa *dukkha* muncul dari keinginan yang bodoh (*tanha*). Jika terdapat *tanha*, maka ada *dukkha*. Pada saat kita mampu menggunakan *sati* untuk menghentikan *tanha* dan memotongnya, tidak akan terdapat *dukkha*. Dengan mencegah perasaan indra yang bodoh (*phassa*), tidak akan ada perasaan bodoh (*vedana*) dan *tanha* tidak bangkit. Ini adalah cara yang paling baik, cara yang sangat bermanfaat untuk berlatih Empat Kebenaran Mulia. Hentikan *tanha* dengan kecepatan dan kekuatan *sati* yang telah dikembangkan melalui *anapanasati* dalam seluruh kelompok empat yang ada.



Inti dari Tiratana

Manfaat lainnya, *anapanasati* dengan mudah, lengkap, dan sempurna, mengantarkan kita pada Tiga Permata (*tiratana*), tiga pelindung bagi umat Buddha. Ini karena inti dari Buddha, Dhamma, dan Sangha adalah dalam kebersihan-kejernihan-ketenangan. Kondisi *citta* yang bersih-jernih-tenang adalah inti dari Buddha, Dhamma, dan Sangha. Berhati-hatilah dengan tiga kata ini. Buddha bukan hanya berupa tubuh fisik saja. Sebaliknya, kondisi pikiran yang bersih-jernih-tenang adalah Buddha yang sebenarnya. Dengan melihat Dhamma, Buddha akan terlihat. Inti dari Dhamma ada dalam kebersihan-kejernihan-ketenangan pikiran. Kemudian, Sangha adalah mereka yang telah sukses berlatih, memiliki pikiran yang bersih-jernih-tenang. Ketiga kata ini sangat penting. Orang pertama yang menyadari kebersihan-kejernihan-ketenangan pikiran secara sempurna disebut “Buddha,” kebenaran yang disadari disebut “Dhamma,” dan orang-orang yang mengikuti dan berlatih menurut-nya disebut “Sangha.” Bila berlatih *anapanasati*, kita membuat *citta* menjadi bersih-jernih-tenang, seperti yang telah dijelaskan secara terperinci dalam pelajaran ini. Kualitas ini adalah manfaat dari *viraga*, *nirodha* dan *patinissagga* (langkah keempat belas sampai keenam belas). Melalui semua ini, terdapat kebersihan-kejernihan-ketenangan. Karena itu, dengan mudah dapat dikatakan bahwa Buddha, Dhamma, dan Sangha yang sejati ada di dalam batin kita. Ini adalah manfaat yang tiada duanya dari *anapanasati*.



Agama Buddha Secara Keseluruhan

Sekarang, manfaat berikutnya dalam berlatih *anapanasati* adalah kita berlatih prinsip dasar dari agama Buddha, yakni, *sila*, *samadhi* dan *panna*. Ketiga faktor ini muncul semuanya pada praktisi *anapanasati*. Tekad yang tak tergoyahkan untuk berlatih adalah *sila* (moral). Bila pikiran sudah diatur pada perbuatan benar, ini juga *sila*. Adanya niat untuk berlatih setiap langkah *anapanasati*, secara otomatis merupakan *sila* yang alami, tanpa melatihnya secara khusus. Kemudian terdapat *samadhi* (konsentrasi) juga. Karena niat ini, kita berlatih sampai *samadhi* muncul. Kemudian *panna* (kebijaksanaan) berkembang, terutama pada kelompok empat yang keempat, yang merupakan kebijaksanaan paling sempurna. Dalam berlatih *anapanasati* dengan benar, prinsip paling mendasar dari Agama Buddha akan terpenuhi, mengantarkan pada *sila*, *samadhi*, dan *panna* secara lengkap. Ini adalah manfaat besar dari berlatih Agama Buddha secara keseluruhan.

Ketika kita berbicara secara singkat, kita berbicara tentang *sila-samadhi-panna*. Jika kita ingin berbicara lebih rinci, kita berbicara tentang tujuh *bojjhanga* (faktor penerangan sempurna). Terdapat pernyataan dari Buddha yang menegaskan bahwa dengan berlatih keenambelas langkah dari *anapanasati* akan menyempurnakan empat *satipatthana*. Melalui kesempurnaan empat *satipatthana* (tubuh, perasaan, pikiran dan dhamma; yakni objek dari empat kelompok-empat), tujuh *bojjhanga* disempurnakan. Maka pencapaian penerangan sempurna pasti terjadi. Tujuh *bojjhanga* adalah faktor yang mengarahkan kita pada penerangan tingkat *arahat* (mereka yang telah bebas dari semua *dukkha*). Diperlukan waktu beberapa jam untuk



menjelaskan hal ini. Saat ini saya tidak memiliki banyak waktu untuk menjelaskan faktor-faktor tersebut secara rinci: *sati*, *dhammavicaya* (menyelidiki Dhamma), *viriya* (usaha), *piti* (kegiuran, kepuasan), *passaddhi* (ketenangan), *samadhi* (konsentrasi), dan *upekkha* (keseimbangan batin). Ketujuh faktor ini menjadi sempurna ketika *anapanasati* telah lengkap. Apabila ketujuh faktor ini lengkap, kesadaran sempurna pasti tercapai. Walaupun kita tidak memiliki waktu untuk menjelaskan lebih lanjut, hendaknya dimengerti bahwa tujuh *bojjhanga* tersebut diatas adalah suatu hal yang pasti bila kita berlatih *anapanasati* secara lengkap. Kata-kata dari Buddha sangat jelas tercatat mengenai hal ini. Anda dapat memeriksa kebenaran ini.

***Nibbana* Disini dan Sekarang**

Sekarang, kita sampai pada manfaat paling positif yang akan diperoleh dari latihan kesadaran pada napas; yakni kita akan mencapai *nibbana* dalam kehidupan ini, tanpa perlu meninggalkan dunia. Berarti *nibbana* di sini dan sekarang, tidak perlu menunggu sampai meninggal dunia, tidak berhubungan dengan kematian. “*Nibbana*” berarti “ketenangan.” Kata “*nibbuto*” juga berarti “ketenangan.” Jika hanya ketenangan sementara, tidak terus menerus, belum sempurna, kita menyebutnya ‘*nibbuto*’. Akan tetapi, maksudnya sama seperti *nibbana* yang sempurna. *Nibbuto* adalah seperti seorang salesman yang memperkenalkan produk, yang mungkin kita beli. Mereka harus sama. Di sini, kita memiliki contoh *nibbana* untuk dirasakan sesaat. Inilah yang disebut *nibbana* sementara atau *samayika-nibbana*.



Ketenangan juga bisa menjadi *nibbana* yang terjadi karena “faktor itu.” Di dalam Bahasa Pali, disebut “faktor itu,” yang berarti seperti sesuatu “tanpa direncanakan.” Misalnya, apabila terdapat *sati* yang terpusat pada napas, *citta* menjadi tenang. *Anapanasati* adalah “faktor itu,” alat, penyebab, yang membawa ketenangan di sini dan sekarang. Ini adalah *tadanga-nibbana*, *nibbana* tanpa direncanakan. Ketenangan timbul karena tanpa memiliki kekotoran batin, *citta* menjadi tenang. Bila tidak ada api, terdapat ketenangan. Di sini *anapanasati* melenyapkan api, kekotoran batin. Walaupun hanya bersifat sementara, api lenyap dan terdapat ketenangan sesaat. Inilah *nibbana* sesaat karena “faktor itu,” alat tersebut dinamakan *anapanasati*. Walaupun bersifat sementara, belum sempurna dan terus menerus, rasa dari *nibbana* dirasakan sebagai contoh. *Anapanasati* membantu kita untuk mendapatkan contoh *nibbana*, sedikit demi sedikit, dari waktu ke waktu, selama kehidupan ini. Dan tidak ada satupun yang harus mati. Kemudian, jangka waktu ketenangan tersebut diperpanjang, diperluas, dan frekuensinya ditingkatkan hingga terdapat *nibbana* yang sempurna. Ini adalah manfaat yang dapat saya pertimbangkan, yang sangat memuaskan dan positif. Jika Anda bisa melakukannya.

Pastikan bahwa Anda mengerti kata *nibbana* secara benar. Nibbana berarti ‘tenang’ dan tidak ada hubungannya dengan kematian. Jika pengertian *nibbana* berhubungan dengan kematian, seperti kematian para *arahat*, kita menggunakan kata lain, “*parinibbana*.” Hanya “*nibbana*” tanpa awalan “*pari*” hanya berarti “tenang,” padamnya api. Bayangkan segala sesuatunya berpihak pada diri Anda: Anda memiliki kesehatan yang baik, keamanan secara ekonomi, keluarga yang baik, sahabat yang baik, dan lingkungan yang baik. Maka, kehidupan Anda disebut tenang



menurut pengertian *nibbana*. Ini mungkin bukan *nibbana* yang sempurna, karena ini harus termasuk pikiran yang tenang untuk menjadi sempurna, namun hanya ketenangannya yang sama.

Kata “*nibbana*” berarti “tenang.” Kata ini dapat digunakan pada hal yang berhubungan dengan benda materi. Bara api yang perlahan padam hingga tidak panas lagi dikatakan sebagai ‘*nibbana*’. Apabila sup terlalu panas untuk disantap, menunggunya sampai dingin; kemudian kita katakan bahwa sup itu cukup *nibbana* untuk disantap. Kita bahkan bisa mempergunakannya pada binatang buas dan berbahaya yang ditangkap di hutan, kemudian dijinakkan, dan dilatih hingga menjadi hewan peliharaan. Mereka juga dapat disebut sebagai *nibbana*. Jika sesuatu itu dingin dan bukan panas, adalah *nibbana* pada satu pengertian atau yang lainnya. Dan tidak membutuhkan kematian. Kita akan menerima *nibbana* yang paling memuaskan —tenang pada tubuh, tenang pada pikiran, tenang di semua aspek—melalui latihan *anapanasati*.

Secara singkat, kita memiliki kehidupan yang tenang di sini dan sekarang, yakni ‘*nibbana*’ dalam pengertian yang telah kita diskusikan sebelumnya. Dalam Bahasa Pali, disebut “*nibbuto*”, artinya “seseorang yang sudah tenang” Pernyataan ini disebut “*nibbana*”. Orangnya disebut “*nibbuto*”.

Napas Terakhir

Terdapat banyak manfaat lainnya dengan berlatih *anapanasati* yang bisa kita jelaskan, namun ini akan memakan waktu beberapa jam, lebih banyak daripada yang dapat Anda dengar dan saya sampaikan. Akan tetapi, izinkan saya menyampaikan satu



hal terakhir yang harus disebutkan: kita akan mengetahui napas terakhir dari kehidupan kita. Artinya, kita akan mengetahui napas pada saat kita akan meninggal. Hal ini tidak berarti kita dapat memilih saat akan meninggal. Ini hanya berarti bahwa dengan menjadi terampil dalam *Anapanasati*, kita akan menjadi pandai mengenai napas. Kita akan mengetahui dengan segera apakah kita akan meninggal pada napas yang sekarang ini atau tidak. Kemudian, kita dapat memperkirakan napas terakhir dalam kehidupan kita. Ini adalah manfaat khusus, mengetahui saat terakhir ketika akan meninggal dunia.

Buddha sendiri menyatakan bahwa Beliau mencapai Penerangan Sempurna dengan kekuatan diri sendiri (*anuttara-sammasambodhi*) dengan melakukan *anapanasati*. Maka dari itu, dengan senang hati saya menganjurkan kepada Anda dan semua orang dimana saja, seluruh makhluk hidup untuk mempraktekkan *anapanasati*. Buddha mencapai penerangan ketika melatih *anapanasati*. Beliau memberikan ini kepada kita sebagai sebuah sistem yang terbaik bagi semuanya untuk dilatih. Beliau menasehati kita semua untuk menggunakan latihan ini agar memberikan manfaat bagi kita, memberikan manfaat bagi yang lainnya, memberikan manfaat bagi semua orang. Tidak ada hal terbaik untuk berlatih Dhamma selain perhatian pada napas. Dapatkah Anda memberikan perhatian secara penuh pada hal ini?

Diskusi kita tentang *anapanasati-bhavana* telah lengkap saat ini. Kita akan akhiri pelajaran ini di sini.

Mereka yang Memutar Roda Dharma

(Dharmadana adalah Dana yang Tertinggi)

Jika terdapat satu orang saja yang dapat memperoleh manfaat dan mengerti Dhamma, maka tiada suatu mestika apapun yang dapat menandinginya. Sebab, tiada mestika apapun yang ada di dunia ini maupun di alam para dewa yang dapat menandingi mestika dari Buddha, Dhamma dan Sangha.

Palembang			
Alm. So Siang Hui	5	Erly	2
Almh. Yap Sie Wie	10	Ferry	5
Almh. So Guan Ceu	10	Fifi Yulianti	1
Almh. Ang Noly	10	Grant Gloria Kesuma	2
Almh. Lim Tjoe Bin	5	Grant Patrizio Kesuma	2
Almh. Oei Bo Tan	100	Hawa	1
Alm. Tan Lee Hwa	25	Hendra	2
Almh. Fatimah	1	Halim Susanto	100
Almh. Yo Lan Hwa	15	Hanawi Cipto	10
Almh. Lim Tju Bin	5	Indra Kesuma	2
Andi Sufanly	5	JJ	5
Andrew Wu	30	Juanda	2
Ahai	1	Julianto & Maria	2
Alm. Husin Gunawan	1	Karsan	5
Almh. Soen Tjhioeng Koen	2	Kel. Juliano	50
Almh. Kho Sai Ngo	2	Kiau	2
Almh. Bong Piang Nio	2	Lily S	1
Alm. Tjoa Mang Kie	2	Lydia Cahaya	2
Alm. Soen A Kong	2	Lim Gim Hui	200
Aty	2	Mettasari	4
Arie A.M	2	Martin Valian Lukan	10
Aylie	2	Marshall Valian Lukan	10
Anggraini	2	Mujiyanto	2
Benni (Angi)	2	Metta F & Megawati	3
Bety	1	NN (9 Orang)	74
Christine	1	Ny. Merry Sahibal	2
Dewi Liana	2	Poniman	10
Devie	2	Prajna Widya	5
David Halim	5	Peng Ho	2
Darwis Budiyanto	2	Raminah	5
Ernawati	30	Rika Tando	10
Erna	2	Sramanera Dhammajoti	50
Ellen	1	Sujadi Bunawan	10
		Seksi Dukkha Padmajaya	50

Suparmin Nugroho	5	Alm. Mardi	5
Suryadi	5	Alm. Tahir Ansari	2
Samsudin	100	Almh. Lim Ie Poh	2
Seksi Dukkha Dharmakirti	100	Ali Wijaya & Kel	6
Sutjianto R	2	Alm. Oei Kim Tin	48
Samino	2	Anna	1
Sidik M Teguh	25	AILA	40
Soenarti K	2	Budiarti	5
Sulhakim & Mega Tandra	50	Bapak Taniman	50
Sriwijaya Education	100	Cundy Lowis	11
Tjen Jan Hiung	30	Cetiya Mahasampatti	10
Thiam Ju	10	Eman	10
Toni Gozali	5	Eddy Darsono	100
THH	1	Felicia T	25
Tan Siau Peng	2	Ho Lien Cu & kel	2
Thamrin Wantjik	30	Irawati	2
Toko Buyung	100	Johny Chow	1
The Giok Suan	500	Kel. Tamrin	50
Tomisen	50	Julyana	5
Vihara Samantabhadra	100	Kel. Laurensia	25
Visakha Nanda Wijaya	2	Lohana Sidik	5
Wanni	5	Mega	5
Wendo Tandra	50	Meili	50
Widia Tandra	50	Meli	5
Wenardi Tandra	50	Mariana	5
Yenny	1	Nuraini Kamal	10
		Novalita	2
Lubuk Linggau		Ng Siu Tju	25
Bhiksu Bhadrasilo	25	NN	77
Effendi	100	Novi	2
		Pony	15
Sindang Jati		Rusli	1
Almh. Kamah	15	Rudi Hardjan Dharmaraja	15
		All Being	88
Curup		Suryawati	2
Dewi Kathina	1	Surya Betti	3
Fuk On & Kel	10	Soeganda Koesuma & Kel	100
Heriyanto (Aceng)	2	Tandi	1
Heri Thomas	2	UNISAT	23
		Umat Vihara Bhaisajyaguru	60
Bumisari		Umat-umat Medan	96
Sramanera Dhammachando	50	Wahono Rimbun	25
		Wilie	2
Medan		Wun Mei Yin	60
Anathapindika Club	142		
Andrew	1	Padang	
Alm. Maspohan	49	Agustan	25

Pekan Baru		Budi M	10
Alm. Lauw Giok Sui	10	Budi S	5
Almh. Lo Cit Moi	10	Chandra Kirana	20
Gunadharna Lawer	5	Camelia	5
Hong Thay	20	Chandra Disastra	10
Robin	70	Darkui Bunawan	50
		Efendi & keluarga	100
Tulungagung – JATIM		Ervin Agustin	100
G. Wirasetio	15	Ervan	5
		Elin	10
Bandung		Effendy	5
Eka Sri Nur Aini	13	Emi Desny T	10
		Ferne Lukie Sange	30
Lampung		Grace & Victor	50
Alm. Lie Asah	25	Gunawan Tjung	500
Almh. Fatimah	25	Hendra Sudaryanto	5
Hijau Berlian	13	Haryati	20
Lunie	25	Hendry	25
Melia	5	Hansen Potan	30
Yayasan Vidyalaya	100	Haryati	10
Yuni Wisa	3	Herdy S	20
		Harum S	20
Jakarta		Ibu Gita	10
Agus	10	Irwansyah	10
Almh. Then Fie Siang	8	Irwan Supardi	10
Alm. Ie Tek Tjung	8	Ilphin	15
Anastasya J & Kel	50	Junarto Tan	18
Alm. Sun Hon Tjiung	15	John Andrew	10
Almh. Tjong Nyaim Moi	15	Johan	50
ATM (12/7/05)	10	Juliati	5
Alm. Ong Cheng Phiau	15	Kasuang	10
Almh. Si A Cu	30	Lanny	25
Almh. Tan Lee Hwa	25	Liem Michelle	5
Alm. Lim Kim San	10	Lenny Lim	15
Almh. Ang Noly	10	Levina Azarine	5
Angriani Elly	5	Lina	20
Anggayupito	5	Linawati	10
Alm. Chi Chi	5	Liem Gie	10
Aling	30	Lunie	15
Arfan	30	Lukman Hadi	5
Arman	40	Mafali	40
Asen	100	Mei Ai	30
Ang Elsah	20	Metta	5
Ahmi Aswan	4	Mery	4
Andi Suwito	10	Melia A	15
Adji W	10	Meriana	30
Budi & Lily	70	Muliawati Wijaya	10

Milana S	10	Mojokerto	
Natalya Azarine	5	Mahavihara Mojopahit	200
Nancy Londongan	25	Willy Pranata	25
Ng Kui Sin	50		
Peng Peng	10	Jambi	
Perkumpulan Buddhis CNI	65	Alm. Chai Fui Mew	7
PK	50	Alm. Ripin	2
PT. Bintang Indah Guna	500	Alm. Chu Lai Kiet	10
Rita	50	Alm. Tan Songo	5
Rudi	10	Almh. Chiu Mei Ing	5
Rudi H	15	Ani Arifin	2
Ryan Alexander	12	Benny	1
Sardjono	10	Billy Jovian & Merry	5
Steven Harlan Tanuwijaya	10	Dhyanitara Mitta	3
Sutina	10	Dermawan	5
Sudihok	10	Erwin	10
Santi	10	Eka Siswanto	5
Saleh	50	Edyson	3
Selamat	50	Franky & Lenni	3
Sugiarto	5	Fredy	5
Suherwaty Djoni	10	GBSJ	100
Sastra Dinata	120	Haditio Putera	3
Sri Kumala	5	Hantong & Kel	2
Sitiah	5	Hendra Tjip & Kel	5
Salim	12	Heriyanto & Diana	5
Sutoson	20	Hendy	2
Suhardi S	50	Herman	3
Sutoson	20	Irawati	2
Tony Gunawan	100	Jo Joesman	70
Tonny	10	Joni	1
Taruna Wijaya	15	Junaidi	5
Tuty & Kel	20	Julianto	2
Wilian	10	Jeffry	1
Warni Chi	10	Johan Siaw	3
Warna Chi	10	Johny	2
Winie C	15	KS	2
Yin Yun	10	Kim Kok & Kel	2
Yanto Tirtajaya	30	Lena	3
Yuni Megawati	30	Lie Kim An	1
Yuliana	1	Lie Seng Kui	2
Yulianto K	5	Lim Hok Hua & Kel	5
		Liofanus Ramli	5
Bogor		Lie Keng Hua	3
ATM (13/07/05)	6	Liza Wijaya	2
		MBI Tingkat I	100
Bangka		Mimi & Kel	2
Ahan	5	Maria Chen	5

Meli	2	Dr. Djauhery	25
NN (20 Orang)	37	Dhamma Kalyani	2
Ong Bun Tek & Kel	10	Elly	5
Paimin	2	Elmi	5
Petrus	30	Guo Kim Muei	1
Rihcsen Chaidi & Kel	2	Indrawan	6
Rini	6	Kik Ngı	2
Rusli Ong & kel	5	Lie Lie	2
Ridwanto & Kel	5	Leli	5
Rudiyanto	5	Mui Ling	5
Sakkananda Mitta	3	Metta Lie	5
Salina Tatang	10	NN (2 Orang)	3
Sarinah	5	PMVBB	20
Semua Makhluk	10	Rudy	2
Suardi & Kel	2	Surni	1
Suriyanto	2	Susana	1
Suwindi	10	Tio Hung You & Kel	1
Suanto	6	Yeo Jiak Qi & Kel	2
Susan	2	Tanman	5
Suyanto & Juni	7	Yanto	1
Siauwi	3	Yana	25
Sri Yeti	3		
Sumadi & Kel	5	Madiun	
Sofian Johan	5	Goh Na Ju Hok	20
Sugianto Be	2		
Suhani	2	Semarang	
Susanto	5	Afen	25
Vimala Chandra Devi & Kel	10	Kuntjoro Suharli	6
VK	5	Kurniawan	25
Vilink Virna	100		
Vince Nando Sim	20	Belitung	
Wardi & Kel	5	Almh. Sim Khiuk Lie	20
Yanti & kel	1		
Yusiani	2	Tangerang	
Yong Hua	2	Am Sri Sumiyati	2
Yanto Kam	2	Lie Effendy	5
Yuliana	1	Miss Atikah	50
Yanto Tan	5	Suryanto Kurniawan	5
		Sang Cu	10
		Tjong Fic Rice	10
Batam			
Ali	5		
Ali	5	Yogyakarta	
Alm. Agus Tiyer	2	Dewi Indra	2
Akang	2	Wawan	10
B. Nekkhamma	100		
Chiu Kim Diong	1	Kuala Tungkal	
Chiu Xiu Mei	1	Dhammajayanti	5

Indra Warna	10
Julina	10
Meriana	5
Nenglita	10
Romo Asek & Kel	20
Suwandy	5
Semua Makhluk	5
Tony	20

Muara Bungo

Almh. Yang Miau Ting/Misna	10
Aman Effendi & Kel	10
Andalas Motor	10
Alm. Cua Ting Ho	3
Almh. Cua Ce Hui (Herawati)	2
Ahua & Kel	4
Alm. Liang A Fung	2
Alm. Abeng	3
Alm. Phe Tjong Hay & Ny	5
Awi	10
Cuo Kok Ce & Kel	5
Ciu Co Gek & Kel	2
Jasmin	2
Liang A Thung & Kel	5
Lie Bun Ping	2
Lie Bun Han	5
Ma Wei Ngiap & Kel	2
Susanto & Kel	10
Toko Sinar Baru	20
Toko Angkasa	10

Muara Enim

Aibin	5
Awan	5
Hankiang	50
Liaw Chi Khiong & Kel	5

Baturaja

Erwin Arianto	5
Hanum Sadran	20

Bagan Siapi-api

Ang Bun Can	5
Ang Giok Hok	8
Chua Cui Bing&Ng Giok Cin	5
Lim Sen Lai	5
Li Siao Ping	5
Sun Kim Hue	8
Wu Pin Pin	5
Wu Ce Hui	5
Wu Ting Hui	5

Surabaya

BEC	200
Jani Wihardja	10

Malang

Alm. Ang Eng Tjie	150
Teddy Sanjaya	15

BAGAIMANA MENUMBUHKAN BODHICITTA

Judul Asli : How to Generate Boddhicitta by Ribur Rinpoche



Buku ini mengajarkan bagaimana membangkitkan pikiran yang menjadi aspirasi menuju pencerahan sehingga mempunyai kemampuan yang sempurna untuk membebaskan semua makhluk dari penderitaan dan membimbing mereka menuju kebahagiaan. Pada kunjungannya di Singapura tahun 1997, Lama Ribur Rinpoche mengajarkan bagaimana untuk menumbuhkan pikiran bodhi yang berharga tersebut. Dengan menggunakan pengertian kitab suci dan pengalaman pribadi. Rinpoche juga memberikan ajaran tentang *Lo-Jong* (transformasi pikiran), praktek yang memungkinkan seseorang untuk mentransformasikan permasalahan dalam kehidupan ini ke dalam penyebab dari pencerahan. Isi : 92 halaman

MEDITASI JALAN MENUJU KESADARAN PENUH-DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

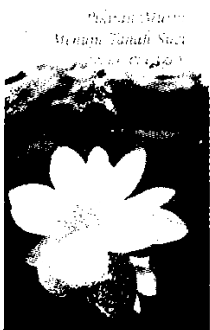
Judul Asli : Living Meditation and Living Insight, The Part of Mindfulness in Daily Life by Dr. Thynn Thynn



Buku ini menekankan pada bagaimana jalan menuju kesadaran penuh yang dapat dilakukan oleh perumah-tangga dengan penuh tanggung jawab terhadap pekerjaan dan keluarga. Bagi umat awam atau perumah-tangga komoditas yang paling berharga dalam kehidupan sehari-hari yang sibuk adalah waktu, dan kompleksnya kehidupan sangatlah memerlukan suatu keseimbangan dan kesehatan jiwa. Buku ini berisikan tanya jawab dan penjelasan yang sangat membantu menggabungkan latihan pemusatan pikiran kedalam pengalaman sehari-hari. Isi : 122 halaman

PIKIRAN MURNI MENUJU TANAH SUCI

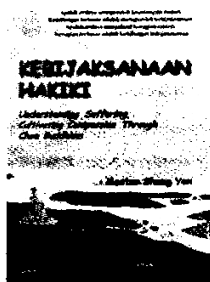
Judul Asli : Pure Land Pure Mind by Dr. J. C. Clearly



Buku ini menawarkan pada kita bagaimana berlatih dengan metode melafal nama Buddha dengan pengertian dan pemahaman benar terhadap metode itu sendiri. Ajaran tanah suci adalah ajaran yang menekankan keyakinan pada Buddha Amitabha. Latihan tanah suci yang paling luar biasa adalah pelafalan nama Buddha Amitabha. Ini harus dilakukan dengan keyakinan penuh dan sumpah yang tulus untuk dapat lahir di tanah suci. Bersamaan dengan bentuk terkenal tanah suci ini, ada sebuah aspek yang lebih tinggi, dimana Amitabha, Buddha Cahaya Tanpa Batas, bila disamakan dengan Buddha sejati kita, sangat jauh lebih bercahaya dan abadi. Isi : 236 halaman

KEBIJAKSANAAN HAKIKI

Judul Asli : *Subtle Wisdom by Master Sheng-yen*



Buku ini dimaksudkan untuk mengenalkan tradisi dari ajaran Chan agar menolong kita melepaskan diri dari penderitaan, mencapai kebijaksanaan dan welas asih. Buddhadharma mengajarkan kita untuk menggunakan kesempatan dalam kehidupan sehari-hari agar mentransformasikan pandangan, kebajikan dan kesadaran kita sehingga dapat memperoleh kebebasan dari penderitaan, keharmonian dalam kehidupan dan pada akhirnya mencapai pencerahan. Kebijaksanaan sangat penting untuk dapat mengenali penderitaan dan penyebabnya, mereka yang memperoleh kebijaksanaan akan mendedikasikan kehidupannya untuk kebaikan yang lain dan menciptakan metode dan situasi sehingga orang lain juga terbebas dari penderitaan, gangguan dan tekanan mereka sendiri. Isi : 169 halaman

BAJIK SETIAP HARI

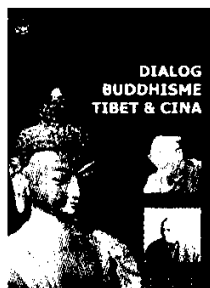
Judul Asli : *Virtue and Reality by Lama Zopa Rinpoche*



Buku ini memaparkan bagaimana kita dapat memanfaatkan sebaik-baiknya kelahiran sebagai manusia dan membuatnya paling bermanfaat tidak hanya untuk diri kita sendiri, tetapi juga untuk semua makhluk yang sangat berharga dan penting. Jika kita menjaga sesama, bekerja demi kebahagiaan mereka, otomatis kita menjaga diri kita sendiri. Disini kita diajak untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh tanggung jawab atas hidup kita sendiri. Setiap saat adalah saat terbaik untuk melakukan sesuatu yang terbaik bagi diri kita dan mereka yang berada disekitar kita. Isi : 111 halaman

DIALOG BUDDHISME TIBET DAN CINA

Judul Asli : *Meeting of Minds by H. H. Dalai Lama & Ch'an Master Sheng-yen*



Buku ini berisikan dialog antara Yang Mulia Dalai Lama dan Master Sheng Yen. Dialog antara dua guru Buddhis ini merupakan simbol pengenalan semua jalan untuk mencapai kesadaran dan merupakan pertemuan dari 2 pemikir besar. Jika anda membandingkan agama Buddha dengan filosofi lain, agama Buddha lebih mendetil. Terdapat banyak jalan untuk menjelaskan ajaran Buddha secara akademis. Agama Buddha tidak disajikan sebagai pengulangan doa melainkan sebuah penyelidikan. Apakah tujuan hidup manusia? Apakah pikiran itu? Bagaimana kesadaran itu bekerja? Kita diajak memeriksa dengan akal sehat dan pengalaman kita sendiri. Studi yang lebih banyak tentang agama Buddha sangat penting. Isi : 69 halaman

AJARAN BUDDHA MENUJU HIDUP BAHAGIA

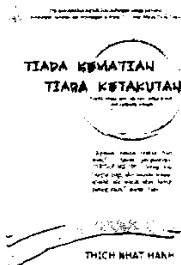
Judul Asli : The Sigalovada Sutta by Dr Tan Choon Kim



Buku ini berisikan salah satu ceramah yang disampaikan untuk membimbing umat perumah tangga meraih kehidupan yang bahagia. Sigalovada Sutta adalah kotbah yang disampaikan Buddha kepada seorang putera perumah tangga. Dalam Sutta ini, Buddha menjelaskan apa yang perlu dilakukan untuk meraih kebahagiaan dalam kehidupan kita sehari-hari. Y. A. Buddhaghosa merupakan seorang sarjana Buddhis pada abad 5 berkata: "Tidak ada kewajiban umat perumah tangga yang tidak dijelaskan. Sutta ini patut disebut Vinaya bagi perumah tangga. Isi : 94 halaman

TIADA KEMATIAN TIADA KETAKUTAN

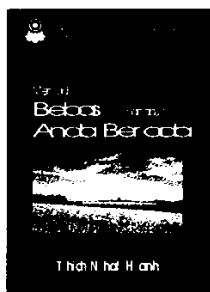
Judul Asli : No Death No Fear by Thich Nhat Hanh



Buku ini memaparkan salah satu ketakutan terbesar kita adalah sewaktu kita meninggal. Kehidupan kita dimulai dari kelahiran kita dan berakhir apabila kita meninggal. Kita percaya bahwa kita lahir dari kondisi tanpa apapun dan setelah kita meninggal akan kembali ke kondisi tanpa apapun. Akibatnya kita merasakan ketakutan akan pemusnahan tersebut. Buddha mengajarkan kepada kita bahwa tiada kelahiran, tiada juga kematian, tiada yang muncul, tiada juga yang pergi, tiada yang sama tiada juga yang berbeda, tiada roh yang kekal tiada juga pemusnahan. Kita sendiri yang memikirkan bahwa hal-hal tersebut nyata. Apabila kita mengerti bahwa kita tidak bisa dimusnahkan, kita akan terbebas dari rasa takut. Isi : 192 halaman

MENJADI BEBAS DIMANAPUN ANDA BERADA

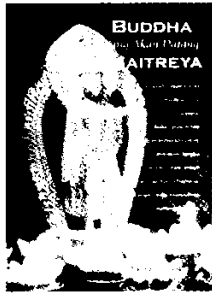
Judul Asli : Be Free Where You Are by Thich Nhat Hanh



Buku ini merupakan ceramah yang disampaikan Thich Nath Hanh kepada narapidana di penjara di kota Marryland. Thich Nath Hanh mengatakan bahwa kita dapat memilih untuk menjadi bebas atau seorang budak. Seorang yang bebas berarti ia bebas dan membebaskan diri dari masa lalu dan masa yang akan datang. Ia menyatu pada saat ini. Ia menikmati kebahagiaan, kedamaian dan ketenangan dari hidup saat ini. Sebaliknya, jika seseorang terperangkap oleh masa lalu maupun masa yang akan datang, maka ia telah menjadi seorang budak. Pada akhirnya ia selalu diliputi rasa takut, cemas, gelisah dan khawatir. Isi : 56 halaman

BUDDHA YANG AKAN DATANG MAITREYA

Judul Asli : The Coming Buddha by Sayagyi U Chit Tin



Buku ini menjelaskan secara mendetail mengenai Buddha yang akan datang Maitreya. Anda akan mengetahui bagaimana seorang Bodhisattva menyempurnakan dasa paramita sebagai syarat mencapai kebuddhaan demi kebahagiaan semua makhluk. Kitab Buddhavamsa dan Anagatavamsa merupakan kitab yang menjelaskan kronologis para Buddha. Sayagyi U Chit Tin telah mengumpulkan sumber-sumber dari kitab suci berkenaan kehadiran Buddha Maitreya. Dalam buku ini, anda akan mengetahui kapan, dimana dan pada saat bagaimana Buddha Maitreya akan muncul. Anda juga dapat mengetahui praktek Dharma seperti apa agar seseorang dapat dilahirkan pada saat Buddha Maitreya muncul dan mendapatkan kesempatan mendengarkan Dharma dan mencapai kebebasan. Isi : 85 halaman

BIKIN HIDUP LEBIH HIDUP

Judul Asli : In This Very Life by Sayadaw U Pandita

Sayadaw U. Pandita



Bikin Hidup
Lebih Hidup

Buku ini memaparkan metode latihan pengendalian diri untuk mencegah serangan kekotoran batin. Pengendalian diri bukan berarti mati atau masa bodoh. Ia berarti menjaga pintu indera sehingga batin tidak mengejar khayalan dengan ide-ide dan rencana. Jika kita sadar setiap saat, batin akan tetap dijaga agar tidak terjatuh kedalam kondisi dimana keserakahan, kebencian dan kebodohan berkuasa. Jika kita berlatih dengan giat, akhirnya batin akan menjadi jinak dan damai sehingga tidak berlari menuju bahaya perangkap kekotoran batin. Isi : 336 halaman

NUANSA HIDUP

By Bhikkhu Nyanakumuda

Nuanisa Hidup



Buku ini menjelaskan bahwa kebahagiaan seseorang sangat dipengaruhi oleh pola pikir dan pola hidupnya. Kebahagiaan tidak berarti harus memiliki banyak materi, tetapi apakah ia merasa cukup, keserakahan berarti kemiskinan. Untuk mencapai kesuksesan hidup, dibutuhkan kesabaran dalam menghadapi perubahan keberuntungan. Kita harus menyadari bahwa hidup akan berakhir dengan kematian. Karenanya, gunakanlah waktu dan materi Anda untuk mengumpulkan kebaikan, sehingga kebahagiaan saat ini maupun yang akan datang menjadi sangat mungkin.

Isi: 70 halaman

SAAT INI ADALAH SAAT TERINDAH

Present Moment Wonderful Moment by Thich Nhat Hanh

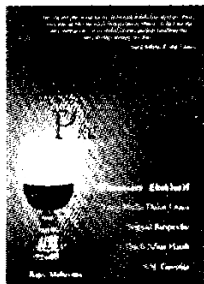


Buku ini berisikan syair kesadaran untuk kehidupan sehari-hari. Dalam buku ini, Thich Nhat Hanh mengajak kita melatih kesadaran penuh pada setiap aktivitas yang dimulai pada saat kita bangun pagi. Bahkan membersihkan toilet akan menjadi aktivitas yang sakral jika dilakukan dengan penuh kesadaran. Jika Anda mempelajari secara mendalam kehidupan dari seorang yang bijaksana Anda akan menemukan sebuah kualitas dari kesadaran dalam hidupnya. Hanya mereka yang menghargai saat ini dan hidup sepenuhnya pada setiap momen dapat merasakan kedamaian dan kebahagiaan sejati.

Isi : 62 halaman

KEBIJAKSANAAN PARA GURU

Judul Asli : The Mind of The Guru by Rajiv Mehrotra

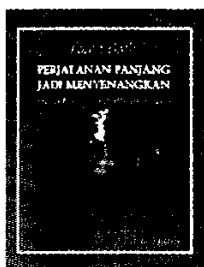


Buku ini berisikan wawancara eksklusif Rajiv Mehrotra dengan beberapa guru spiritual seperti **Y.M. Dalai Lama** yang lebih banyak membahas tentang aktivitasnya sebagai pemimpin spiritual dan pemimpin pemerintahan Tibet. Rajiv juga mewawancarai **Sogyal Rinpoche** mengenai bukunya yang menjadi *Best seller* yaitu *The Tibetan Book of Living and Dying*. Kemudian Rajiv mewawancarai **Thich Nhat Hanh** tentang apa yang telah di bangun oleh beliau mengenai “Hubungan Antar Makhluk” atau *Order of Interbeing*. Pada akhir buku ini Rajiv mewawancarai **S.N.Goenka** mengenai aktivitasnya sebagai guru Vipassana dan Pelatihan Vipassana yang beliau adakan di banyak negara.

Isi: 83 halaman

PERJALANAN PANJANG JADI MENYENANGKAN

Judul Asli: The Long Road Turns to Joy by Thich Nhat Hanh

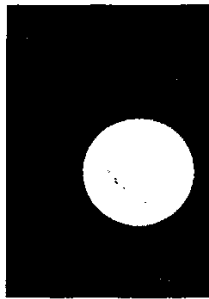


Buku ini merupakan panduan untuk meditasi berjalan. Thich Nhat Hanh menyatakan bahwa berjalan dengan penuh kesadaran dapat dilakukan dimanapun Anda berada. Saat Anda berjalan pusatkan seluruh perhatian anda pada “tindakan” berjalan tersebut. Perhatikan setiap langkah yang Anda ambil, jangan pikirkan hal lain! Ini disebut kesadaran berjalan. Berjalanlah dengan cara di mana setiap langkah memberi Anda kesetiaan, kebebasan dan kemuliaan. Anda adalah guru bagi Anda sendiri.

Isi: 88 halaman

BUDDHA CAHAYA TANPA BATAS

Judul Asli : Buddha of Infinite Light by D.T.Suzuki



Buku ini memaparkan ajaran Buddhisme *Shin* di Jepang. Ajaran ini berkembang pada abad ke-13 oleh Shinran (1172-1263) yang mengabdikan hidupnya dalam praktek Tanah Suci sepanjang hidupnya. D.T. Suzuki, dalam buku ini menjelaskan makna yang mendalam dari praktek Buddhisme *Shin*. menurut beliau, Tanah Suci tidak berada di alam lain melainkan disini, sekarang. Ketika seseorang merasakan kedamaian, maka bumi ini adalah Tanah Suci baginya. Inti dari praktek Buddhisme adalah padamnya keakuan.

Karenanya praktek Buddhisme Shin adalah salah satu praktek penyerahan diri total pada metode ini yang merupakan tehnik mengembangkan kesadaran melalui pelafalan.

Isi : 87 halaman

Info Buku Berikutnya

Akan terbit bulan **Desember 2005** sebuah buku dengan judul **“DAMAI DALAM HIDUP, MATI DALAM DAMAI”** karya **Gehlek Rinpoche**. Buku ini menguraikan tentang perjalanan kematian (*Alam Bardo*). Gehlek Rinpoche mengatakan bahwa alam *Bardo* bagaikan mimpi antara kematian dan kehidupan berikutnya. Alam *Bardo* adalah masa transisi menuju kelahiran berikutnya. Seseorang mestilah memahami bahwa pikiran terakhir menjelang kematian sangat mempengaruhi arah kelahiran kembali. Dalam keadaan “kesadaran antara” ini, gudang kesadaran (*Alayavinnana*) mengambil peranan penting dalam kelanjutan kehidupan berikutnya. Hal ini diibaratkan dengan sebuah radio dan gelombang radio. Untuk mendapatkan suara pada radio dibutuhkan gelombang radio. *Alayavinnana* bagaikan gelombang radio yang secara otomatis mengarahkan kelahiran berikutnya sesuai dengan gelombang karma yang dominan untuk masuk pada sebuah radio (kandungan) yang cocok dengan gelombang frekuensinya.

Bagi Anda yang ingin memiliki buku-buku terbitan kami dan ikut memutar roda Dharma dengan berdana bagi penerbitan buku ini, silahkan hubungi kami di alamat sbb:

Penerbit Svarnadipa Sriwijaya
Jl. Mayor Ruslan No. 33/1898
Palembang 30126
Telp. 0711-310121
Hp. 08127805251
e-mail : svarnadp@yahoo.com

Tahapan BCA
KCU Palembang
No. Rek. 0211985088
An. Dewi Sri, SE & Andrew Wu



Bhikkhu Buddhadasa

Perhatian pada pernapasan adalah tehnik yang luar biasa untuk menyelami kehidupan. Napas itu adalah kehidupan; berhenti bernapas akan menimbulkan kematian. Napas itu penting, alamiah, menenangkan, dan mencerahkan. Ia adalah sahabat setia Anda. Kemanapun Anda pergi, napas itu mempertahankan kehidupan dan memberikan kesempatan bagi perkembangan mental Anda. Di dalam melatih perhatian pada napas, Anda membangun dan memperkuat kemampuan mental dan kualitas spiritual Anda. Dengan pikiran yang tenang dan tercerahkan, Anda menyelami misteri kehidupan yang dialami oleh tubuh dan pikiran Anda. Anda akan menemukan kebenaran mendasar tentang adanya manusia dan belajar untuk hidup dalam keharmonisan dengan kebenaran tersebut.

