

Puja Bakti Umum

Minggu, 9 Desember 2018

Vihara Sasana Subhasita

Sharing Dhamma : **Rm. Deny Vangsapalo**

Tema Dhamma : **Dimanakah Kemelekatan itu Berada ?**

Ketika seorang pemburu pergi berburu kera dengan membuat jebakan kera berupa tongkat yang ditancapkan ke tanah kemudian diikatkan batok dengan lubang sebesar tangan kera. Batok kelapa tersebut diisi dengan kacang. Ketika tangan kera masuk ke dalam lubang batok kelapa dan menggenggam kacang maka tangan kera tersebut tidak dapat keluar dari jebakan. Saat itulah kera tertangkap oleh pemburu.

Mengapa kera itu dapat tertangkap? Karena kera tersebut menggenggam makanan (kacang) dengan erat. Kera itu tidak mau melepaskan makanan yang sudah didapatnya. Kera itu begitu melekat kepada makanan dalam genggamannya tersebut.

Kita juga sering terjebak seperti kera tersebut ketika kita melekat pada sesuatu.
Pertanyaannya; apa yang kita lekat?

Jika senar gitar di petik maka akan mengeluarkan suara; dimanakah letak suara yang dihasilkan itu??

Terkait dengan hal ini ada 2 pandangan salah yaitu:

- Pandangan Nihilis (kekosongan) yaitu bahwa suara gitar tersebut lenyap / hilang.
- Pandangan Attavada yaitu pandangan kekekalan bahwa suara gitar tersebut tersimpan di suatu tempat.

Segala sesuatu muncul pasti karena ada sebab. Kemelekatan muncul karena ada sebab. Apa sebabnya??

Kalau kita belajar hukum PaticcaSamuppada; kemelekatan terjadi karena tanha (nafsu keinginan); tanha timbul disebabkan oleh vedana (perasaan); ketika perasaan senang maka timbullah kemelekatan.

Contoh kasus:

Ketika seseorang melakukan berdana baksos dengan perasaan senang gembira. Namun ketika acara selesai, sandalnya hilang sehingga orang itu marah kepada pengurus.

Ketika perasaan berubah disitulah telah terjadi kemelekatan.

Selama ini kita lebih mudah dikendalikan oleh perasaan. Hendaknya kita belajar untuk mengendalikan perasaan kita.

Upadana / kemelekatan terdiri dari 4 macam, yaitu :

- a) Kama-upadana, ialah kemelekatan pada bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan dan kesan pikiran. Atau kemelekatan pada kesenangan indra.
- b) Ditthi-upadana, ialah kemelekatan pada pandangan yang salah, yaitu : yang benar dikatakan salah, yang baik dikatakan buruk, yang berguna dikatakan tidak berguna dan lain-lainnya. Ibarat orang menyeberang dengan rakit, pada saat sudah sampai dis seberang maka rakit hendaknya ditinggalkan, jika rakit tetap dibawa maka artinya orang tersebut melekat pada pandangan / ajaran guru-guru, ataupun melekat pada buku-buku yang dibacanya.
- c) Silabbata-upadana, ialah kemelekatan pada upacara agama, yang menganggap bahwa upacara agama dapat menghasilkan kesucian.
- d) Attavada-upadana, ialah kemelekatan pada kepercayaan tentang adanya "aku" atau "atta" yang kekal dan terpisah. Ketika kita merasa sakit kepala, kita mengatakan bahwa aku sakit kepala / kepala-ku sakit; padahal sebenarnya jasmani yang sakit bukan aku; bahwa sebenarnya jasmani ini bukanlah milik-ku.

Kemelekatan muncul karena tanha (nafsu keinginan); tanha muncul karena perasaan.

Sadarkah kita bahwa kita memiliki 108 Tanha.

108 tanha muncul dari 6 landasan indra dari 3 perasaan (suka, tidak suka, netral) atas 3 masa (masa lalu, saat ini, dan akan datang) secara internal dan eksternal = 6indra x 3vedana x 3masa x 2internal/eksternal = menghasilkan 108 Tanha.

- a) Kama-tanha, ialah nafsu keinginan terhadap kesenangan indria penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan sentuhan.
- b) Bhava-tanha, ialah nafsu keinginan untuk menjadi / terlahir dalam tertentu; termasuk keinginan untuk mempertahankan kebahagiaan karena pandangan salah tentang adanya aku yang kekal.

- c) Vibhava-tanha, ialah nafsu keinginan untuk memusnahkan diri yang menganggap bahwa tidak ada kehidupan setelah kematian; termasuk keinginan tidak mau menderita.

Faktor yang membedakan keinginan menjadi tanha atau bukan adalah 'pandangan'.

Ketika keinginan kita bersekutu dengan pandangan salah maka jadilah tanha.

Ketika keinginan kita bersekutu dengan pandangan benar maka akan menjadi suatu kebajikan.

Contohnya:

Ketika kita ingin berdana bersekutu dengan pandangan benar bahwa berdana adalah perbuatan yang baik maka hal ini menjadi kebaikan.

Tetapi lain hal nya jika kita ingin nonton di bioskop, tanpa menyadari bahwa keinginan tersebut tidak ada perbuatan baik yang terkait maka hal ini menjadi tanha.

Kemelekatan timbul dari nafsu keinginan; nafsu keinginan timbul dari perasaan.

Dalam Abhidhamma terdapat 5 macam perasaan yaitu: 3 perasaan batin (somanassa-senang; domanassa-tidak senang; upekkha-netral) dan 2 perasaan jasmani (sukkha-senang; dukkha-tidak menyenangkan).

Hukum Tilakhana (3 corak umum):

- a. Anicca : semua bentuk yang berkondisi adalah tidak kekal
- b. Dukkha : semua bentuk yang terkondisi adalah penderitaan
- c. Anatta: semua bentuk yang terkondisi dan bentuk yang tidak terkondisi adalah tanpa "AKU"

Anicca

Ketika melihat suatu objek melalui landasan pancaindra maka apapun yang timbul akan mengalami perubahan. Landasan penglihatan kita tidak kekal, objek yang dilihat juga tidak kekal, perasaan yang timbul juga tidak kekal. Kemelekatan bukanlah masalah keberadaan, tetapi bahwa segala sesuatu muncul karena ada sebab. Jika tidak ada sebab maka tidak akan muncul.

Lihatlah segala sesuatu sebagai apa adanya.

Dukkha

Dukkha adalah ketika kita menolak / tidak menyenangi sesuatu.

Kelahiran adalah dukha. Kematian selalu ditangisi karena berpisah dengan yang dicintai; pahami bahwa airmata tidak membuat nyaman orang yang meninggal sebaliknya justru memberatkan.

Kematian di kehidupan ini menjadi kelahiran di kehidupan berikutnya yang disambut dengan suka cita.

Dalam hidup kita pasti bersinggungan dengan kemelekatan.

Sadarilah!! Jangan sampai sesuatu yang baru, sesuatu yang bagus, yang nyaman menimbulkan kemelekatan sehingga ketika kita tidak memperoleh hal yang kita inginkan tersebut menjadi dukkha.

Sadari segala sesuatu sebagai apa adanya, dan pasti berubah; objek berubah, landasan berubah, perasaan berubah.

Anatta

Kita tidak dapat mengendalikan tubuh; kita tidak dapat memerintahkan agar kulit ini tidak menjadi keriput, rambut ini agar tidak memutih.

Apapun yang ada didalam diri maupun diluar diri sesungguhnya tidak dapat kita miliki termasuk pancakhandha ini. Itulah kebenaran hakiki.

Kemelekatan bukan ada dimana atau tidak ada dimana; tapi sesungguhnya kemelekatan itu timbul karena sebab. Kendalikanlah perasaan kita sendiri. Pujian hanyalah suara; pahami masa lalu, saat ini, dan yang akan datang maka kita akan bisa mengurangi kemelekatan.

Q & A :

Q: Bagaimana cara kita mengikis kemelekatan?

A: Renungilah apa / siapa yang kita lekati; apakah yang kita lekati itu kekal / tidak kekal; kita sendiri yang memiliki pandangan salah dengan melekat hal yang tidak kekal.

Karma datang kepada kita karena kita pernah 'memberi undangan'.

Harta yang kita miliki dapat hilang karena kita pernah memberi undangan mungkin dulu pernah mengambil barang yang tidak diberikan.

Pahamilah Anicca, Dukkha, Anatta; Hukum Kamma dan belajar untuk hidup saat ini.

Q: Apakah profesi seseorang terkait dengan kemelekatan?

A: Sebagai umat awam kita masih mencari materi adalah hal yang wajar. Namun jika setelah berhenti dari profesi tersebut kita kemudian membandingkan kondisi dulu dengan sekarang maka akan menjadi kemelekatan; semua tergantung pada pola pikir kita. Selama tidak menerima anicca, dukkha, anatta dan hukum kamma maka akan menjadi kemelekatan.

Selama tidak membandingkan dan dapat hidup saat ini maka kita melepaskan diri dari kemelekatan.

Menyadari hidup selalu berubah.

Q: Dalam keseharian bagaimana kita melatih diri untuk dapat merenungi kemelekatan?

A: Jawaban singkatnya adalah dengan meditasi.

Menghindari kemelekatan adalah dengan 'menerima' yaitu dengan mempraktekkan Sila, Samadhi, dan Panna agar dapat mengerti segala sesuatu sebagai apa adanya.

Q: Bagaimana cara mengatasi ketakutan pada kematian?

A: Mengapa kita takut pada kematian? Karena kita takut berpisah dengan orang-orang yang kita cintai. Kita dapat berlatih untuk menghadapi kematian yaitu dengan cara mengikuti retreat meditasi atau pabajja; dimana kita berlatih untuk meninggalkan orang yang kita cintai saat kita masih hidup.

Demikian yang dapat dituliskan kembali.

Mohon maaf jika ada kesalahan pendengaran dan pemahaman.

Semoga bermanfaat bagi kita semua.

Semoga Buddha Dhamma lestari.

Sādhū..sādhū..sādhū