

MEMPERKENALKAN TAFAKUR (MEDITATION) UNTUK
PELAJAR-PELAJAR BARU
OLEH SIM MIW ING

MATLAMAT

1. Untuk memperkenalkan teknik bertafakur yang mudah, sesuai untuk mereka yang baru menjejak ke dalam bidang ini.
2. Untuk memperkenalkan mereka daya penumpuan (*concentration*) supaya dapat bermanfaat dari kursus intensif yang dianjurkan di tempat lain.
3. Untuk menolong mereka memperkembangkan kemampuan mereka untuk menolong diri sendiri dalam mengatasi masalah-masalah psikologinya dan emosi.
4. Untuk menolong mereka membina toleransi (tolak-ansur), ketenangan dan harmoni dalam hubungan sosial mereka.
5. Dengan penuh harapan, mereka yang mengamalkan tafakur ini akan mengalami kesan serba baik dan membina suatu minat untuk menyiasat *Dharma* dengan lebih semangat.

CARA-CARA

1. Peraturan :—
 - a) berpakaian longgar.
 - b) peserta wanita dilarang menggunakan minyak wangi.
 - c) dilarang merokok.
 - d) dilarang bercakap lebih daripada perlu.
 - e) pelajar-pelajar digalakkan membaca dengan lebih luas lagi dalam bidang tafakur.
2. Pelajar-pelajar digalakkan bertafakur di rumah mereka sendiri tiap-tiap hari.
3. Jenis tafakur yang diperkenalkan ialah :—
 - a) Kesedaran proses berjalan.
 - b) *Metta Bhavana* - Tafakur atas *Metta*. (*Loving-kindness*).
 - c) *Anapanasati* - Tafakur atas pernafasan.
 - d) Tafakur atas 32 bahagian badan.
 - e) Kesedaran perasaan dan keadaan mental. (*Kesedaran - mindfulness*)Adalah terpulang kepada pelajar untuk memilih cara yang paling sesuai untuknya.
4. Dengan cara ini diharapkan kita akan menghasilkan pelajar-pelajar untuk memperkenalkan perkhidmatan ini sebagai bahagian daripada kerja penyebaran agama ini di lain-lain tempat di negara ini pada masa depan.
5. Mereka yang ada pengalaman dalam tafakur adalah digalakkan untuk menyumbang perkhidmatan mereka dengan sukarela sebagai "*Lay Tutors*", demi lebih ramai lagi pelajar baru dapat dibimbing.

PERSEDIAAN UNTUK TAFAKUR

MEMILIH SUATU TEMPAT

Jika anda seorang pelajar baru, adalah lebih sesuai jika anda memilih satu tempat yang sunyi. Dengan majunya tafakur anda, anda boleh mempraktiknya di mana-mana saja. Sungguhpun demikian, tempat yang sunyi adalah lebih sesuai dan diinginkan.

MEMILIH SUATU MASA

Tafakur harus dipraktikkan setiap hari. Bila-bila masa pun sesuai, walaupun begitu, awal pagi dan masa sebelum tidur adalah paling sesuai.

GURU TAFAKUR

Sungguhpun seorang guru yang berkelayakan adalah pandu yang paling baik, sahabat yang berpengalaman dan sudi menerangkan cara-cara tafakur juga adalah sesuai. Buku-buku dan risalah-risalah boleh memberi panduan tetapi anda dinasihatkan mempelajari tafakur di bawah seorang guru yang sebaik sahaja dan peluangnya.

GAYA DUDUK

Gaya yang paling baik merupakan kedudukan bunga teratai (*full lotus position*) atau setengah bunga teratai (*half lotus position*). Jika didapati sukar berbuat demikian, duduk tegak atas kerusi yang sesuai. Rehatkan kaki atas lantai supaya tidak mengalami sebarang ketegangan. Jaga badan anda tegak, supaya dapat berada dalam keadaan stabil, tidak kaku atau tegang. Jika leher dan saraf tunjang tidak tegak, anda mungkin berasa kesakitan selepas beberapa minit.

Berikut diberi petunjuk bagaimana anda dapat melatih diri anda dalam gaya kedudukan bunga teratai ini :—

Duduk di atas lantai. Luruskan kaki kanan, bengkok kaki kiri dan letakkannya di atas paha kanan. Dengan perlahan-lahan tekan paha kiri hingga lutut kiri menyentuh lantai. Lepas itu, luruskan kaki kiri, bengkok kaki kanan. Letakkannya ke atas paha kiri dan dengan perlahan-lahan tekan paha kanan hingga lutut kanan menyentuh lantai.

Lakukan latihan ini untuk beberapa minit sehari sehingga anda dapat duduk dengan lega gaya bunga teratai ini.

Pertama sekali, demi menenangkan din dan untuk perlindungan dan kegentaran semasa bertafakur di tempat-tempat yang gelap dan sunyi sepi, bacalah "*Salutation to the Buddha*" (Salam kepada *Buddha*), "*Taking of Refuge in the Triple Gem*", "*Taking of Five Precepts*" dan "*The Salutations to the Buddha, the Dhamma and the Sangha*." (Rujuk kepada "*RECOLLECTION*" buku panduan untuk "*chanting*" oleh *Ven. Bhikkhu Khantipalo* atau buku panduan yang lain.

(I) "Mindfulness of Walking" (Kesedaran Proses Berjalan)

Kesesuaian : Sesuai untuk semua tidak kira sifat pembawaan mereka.

Tujuan-tujuan utama :

- a) Untuk menenangkan fikiran sebelum mempraktikkan cara tafakur yang lain.
- b) Untuk menyediakan suatu pertukaran dan suatu penggantian selepas bertafakur dalam gaya duduk selama jangka masa yang panjang.

Cara-cara :

- o Berdiri tegak dengan tumit kedua kaki bersama. Menyedarkan diri dengan keadaan berdiri dengan mengatakan secara mental "berdiri, berdiri, berdiri."
- o Mula berjalan perlahan-lahan dengan menumpukan perhatian kepada tumit kaki kanan. Mengenali proses mengangkat kaki kanan dengan mengatakan secara mental "mengangkat, mengangkat, mengangkat."
- o Menolakkan kaki itu ke depan, mengenali dengan "menolak, menolak, menolak."
- o Menurunkan kaki itu ke atas lantai, mengenali dengan "meletak, meletak, meletak."
- o Ulang seperti cara-cara di atas untuk kaki kiri, kemudian kaki kanan dan seterusnya sehingga sampai ke akhir tempat yang disediakan untuk berjalan.
- o Berhenti dengan menempatkan kedua kaki bersama dalam gaya berdiri. Mengenali dengan "berdiri, berdiri, berdiri."
- o Apabila anda berpusing di atas tumit kanan dalam arah mengikut jam, mengenalinya dengan "berpusing, berpusing, berpusing." Apabila selesai pusingan, mengenali dengan "berdiri, berdiri, berdiri." Kemudian mula berjalan sekali lagi.
- o Gerakan kaki seharusnya diteliti dengan otak (*mind*).
- o Gangguan-gangguan yang paling biasa semasa berjalan merupakan bunyi-bunyian dan fikiran yang mengalih ke perkara-perkara lain
- o Mengenali gangguan-gangguan. Bagi bunyi-bunyian, jangan memberi perhatian kepada bunyi sebaliknya kepada telinga-telinga anda dan mengatakan secara mental, "mendengar, mendengar, mendengar."
- o Mengenali fikiran yang merayau ke sana-sini dengan mengatakan secara mental "merayau, merayau, merayau".
- o Buat latihan ini selama 5 hingga 30 minit.

Faedah-faedah lain :

Langkah pertama dalam memperoleh kesedaran yang lebih dalam ke atas aktiviti-aktiviti mental dan fizikal itu. Daya penelitian diperkuatkan.

Dengan secara langsung, muncul kesedaran ke atas ciri pertama daripada tiga ciri seluruh bendaan, iaitu 'Anicca' atau ketidakkekalan. Gerakan kaki-kaki adalah tidak kekal, ia diangkat diikuti dengan ditolak dan diletak serta seterusnya.

II) *Metta Bhavana* (Tafakur atas *Metta*) (Meditation on Loving-Kindness).

Kesesuaian : Sesuai untuk semua orang terutamanya mereka yang selalu merengus (*hot-tempered*)

Tujuan utama :

- a) Untuk mengatasi kemarahan dan kekejaman.
- b) Untuk memperkembangkan *Metta* (*Loving-Kindness*) dan *Karuna* (belas kasihan atau *compassion*).

Cara-cara :

(1) Fikirkan diri sendiri dan bacakan :

Semoga saya sihat dan bahagia,
Semoga saya bebas daripada kemarahan dan kebencian,
Semoga saya bebas daripada penderitaan jasmani dan rohani,
Semoga saya dapat mempertahankan kebahagiaan sendiri.

(2) Kemudian fikirkan ibu bapa anda dan bacakan :

Semoga kamu sihat dan bahagia,
Semoga kamu bebas daripada kemarahan dan kebencian,
Semoga kamu bebas daripada penderitaan jasmani dan rohani,
Semoga kamu dapat mempertahankan kebahagiaan kamu sendiri.

(3) Fikirkan guru-guru anda dan baca seperti (2).

(4) Fikirkan seorang sahabat dan baca seperti (2).

(5) Fikirkan semua benda hidup dan baca seperti (2).

(6) Selepas menjalankan tafakur ini untuk beberapa lama, anda fikirkan musuh-musuh anda dan baca seperti (2).

Bacaan-bacaan ini boleh berterusan selama 5-30 minit. Baca secara lisan atau mental.

Faedah lain : Mahaguru *Buddha* pernah menyebut sebelas faedah cara tafakur ini.

1. Tidur dengan nyenyak dan tenang.
2. Bangun dengan tenang.
3. Bebas daripada mimpi-mimpi yang mengerikan, menakutkan atau yang tidak diingini.
4. Disukai oleh orang lain.
5. Bebas daripada gangguan jiwa yang jahat (*evil spirits*)
6. Dipertahankan oleh jiwa baik (*good spirits*).
7. Tidak mengalami kemalangan daripada api, racun dan senjata.
8. Dapat menumpukan perhatian dengan cepat.
9. Wajah yang ramah.
10. Meninggal dunia dengan deria-deria di bawah pengawalan anda.
11. Jika pelajar-pelajar tidak meningkat ke peringkat keramat (*sainthood*) pada akhir hidupnya ini, maka pelajar-pelajar dilahirkan di dunia *Brahma*. (*Pure Abode*).

Tafakur ini juga berguna kepada kehidupan harian dengan menolong pelajar dan orang lain untuk hidup dengan harmoni dan bahagia, iaitu memperbaiki tolak ansur dan kesabaran serta perhubungan manusia.

Perhatian :

1. Pelajar tidak harus fikirkan seseorang daripada jantina yang berlawanan melainkan jika pelajar dapat mengasingkan apa yang dimaksudkan dengan '*metta*' yang tak terhad dan '*Pema*', iaitu kecintaan yang bersifat badani (*caral love*) dengan pertalian terbatas.
2. Dengan memikirkan seseorang yang telah meninggal dunia apabila membaca tidak memberi apa-apa hasil.

Tafakur atas - *Karuna* (belas kasihan),
Mudita (sukacita atas kejayaan orang lain) dan
Upekkha (ketenteraman fikiran)
juga adalah sesuai untuk pelajar-pelajar baru.

TAFAKUR ATAS KARUNA merupakan percubaan untuk mengatasi kezaliman atau kekejaman. Ia termasuk secara automatik dalam bacaan-bacaan yang biasa dalam *Metta Bhavana*, sebab yang penting dalam tafakur *Karuna* ini ialah bacaan : Semoga saya (atau anda) bebas daripada penderitaan.

TAFAKUR ATAS MUDITA merupakan percubaan untuk mengatasi perasaan iri hati dan untuk memperkembangkan suatu keadaan fikiran di mana seseorang dapat merasai sukacita atas kejayaan dan kegembiraan orang lain. Bacaan-bacaannya adalah berbentuk sama seperti *Metta Bhavana* tetapi perkataan-perkataannya mementingkan benda-benda yang mengakibatkan keseronokan duniawi :

Semoga saya dapat sentiasa menikmati kebahagiaan saya,
Semoga saya dapat sentiasa menikmati kemakmuran dan kemuliaan saya (atau benda duniawi lain),

Apabila pelajar-pelajar memikirkan mereka yang menimbulkan kecemburuan dan perasaan iri hatinya, maka "saya" digantikan dengan "anda".

TAFAKUR ATAS UPEKKHA bertujuan untuk mengatasi perasaan berat sebelah, prasangka dan memperkembangkan suatu keadaan fikiran yang seimbang yang sukar diganggu oleh lapan keadaan duniawi :

Keuntungan,
Kerugian,
Kepujian,
Kecelaan,
Kemasyhuran,
Ketidakhormatan nama,
Kebahagiaan,
Kedukaan/kesedihan.

Bentuk bacaan untuk jenis tafakur ini berasaskan pada suatu kefahaman karma, iaitu segala yang terjadi ke atas setiap orang diakibat oleh diri sendiri. Kebaikan yang dinikmati oleh orang itu adalah akibat daripada sesuatu perbuatan baik yang pernah dilakukan sama ada dalam kehidupan ini atau yang lepas, manakala keburukan yang dialami pula akibat daripada sesuatu perbuatan yang buruk yang pernah dilakukannya. Bacaannya adalah seperti berikut :

Saya adalah pemilik *kamma* saya.
Anda adalah pemilik *kamma* anda.

(III) ANAPANASATI (TAFAKUR ATAS NAFAS)

Kesesuaian : Sesuai untuk semua orang, terutamanya mereka yang sentiasa berasa tidak tenteram.

Tujuan utama :

- a) Untuk memperkembangkan daya penumpuan yang mendalam.
- b) Untuk memperkembangkan ketenteraman mental (rohani) dengan mengatasi gangguan-gangguan mental.
- c) Untuk mengatasi banyak masalah psikologi dan emosi akibat daripada kekurangan ketenteraman dan daya penumpuan, misalannya gelisah, perihail tidak dapat tidur, kebimbangan, ketakutan, kegentaran dan lain-lain.

Cara-cara :

Duduk dengan lega. Beristirahat. Bernafas dengan tenang dan bersahaja. Menumpukan segala perhatian kepada perasaan akibat sentuhan nafas ke atas lubang hidung atau kepada tempat di antara lubang-lubang hidung dengan bibir atas.

Apabila menarik nafas, mengenali proses ini dengan "menarik nafas". Apabila mengeluarkan nafas, mengenali dengan "menghembus nafas". Jika pelajar mendapati kesukaran dalam cara ini, bolehlah menggantikan pengenalan ini dengan mengira "1" apabila menarik nafas, mengira "2" apabila mengeluarkan nafas, mengira "3" apabila menarik nafas, "4" apabila mengeluarkan nafas, sedemikian sehingga "10", kemudian mula dari "1" dan seterusnya.

Dengan bertambah daya penumpuan, pengiraan itu boleh digantikan dengan "menarik nafas" dan "menghembus nafas".

Nafas mungkin dalam atau cetek, lambat ataupun cepat. Pelajar harus ikut rentak biasanya.

Latih selama 5 hingga 30 minit sehari.

Gangguan-gangguan yang paling biasa merupakan kesakitan akibat daripada duduk terlalu lama dalam suatu gaya tertentu; gatal; fikiran merayau ke perkara lain atau bunyi. Semua gangguan ini harus dikenali dengan "sakit, sakit, sakit", kemudian tukar gaya duduk itu kepada gaya yang lebih lega, atau "gatal, gatal, gatal" atau "merayau, merayau, merayau" atau apabila gangguan adalah merupakan bunyi, jangan beri perhatian kepada bunyi itu, sebaliknya kepada telinga-telinga dan mengenalinya dengan "mendengar, mendengar, mendengar".

Perhatian :

Dengan berkembangnya daya penumpuan, timbulnya kegirangan atau kebahagiaan. Jangan terikat kepada kegirangan ini, sebaliknya menggunakan kuasa daya penumpuan ini untuk memperkembangkan "*mindfulness*" terhadap aktiviti-aktiviti fizikal dan mental.

Anapanasati dan bagaimana ia dapat menolong pelajar mengatasi banyak gangguan-gangguan duniawi.

Cara yang telah diterangkan adalah untuk memperkembangkan daya penumpuan dalam latihan yang beradab. Daya menumpu ini boleh dipergunakan dalam beberapa situasi dalam kehidupan duniawi kita ini.

Misalannya :

Anda tersepit dalam suatu barisan yang panjang atau suatu kesesakan lalu lintas. Dengan menumpukan perhatian anda pada pernafasan anda dapat mengurangkan perangsangan yang mungkin timbul.

Anda berasa bosan kerana tiada pekerjaan atau apa-apa yang ingin dilakukan, atau anda mungkin berasa gelisah. Anda mungkin berasa resah atau risau semasa membuat persediaan untuk menghadapi sesuatu peperiksaan, atau anda mungkin mengalami "*stage fright*" semasa berpidato di hadapan orang ramai atau anda berasa gelisah apabila bertutur dengan seseorang yang terkemuka. Masalah-masalah seperti ini boleh diatasi dengan menumpukan perhatian kepada pernafasan anda.

IV) TAFAKUR ATAS 32 BAHAGIAN BADAN

Kesesuaian : Sesuai untuk kebanyakan orang, terutamanya untuk mereka yang penuh berani (*lustful*).

Tujuan utama :

- a) Untuk mengatasi pemikiran yang penuh berahi dan perikatan yang kuat kepada badan fizikal itu.

Cara-cara :

Duduk dengan lega dan baca seperti berikut :

Badan ini dari atas kepala ke tapak kaki adalah penuh dengan kekotoran. Mereka adalah :

- | | |
|-----------|--|
| (1 - 5) | Rambut, kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit; |
| (6 - 10) | Urat, otot, tulang, tulang sumsum, buah pinggang; |
| (11 - 15) | Jantung, hati, sekat rongga badan, limpa, paru-paru; |
| (16 - 20) | Usus, mesenterium, perut, najis, otak; |
| (21 - 26) | Hempedu, air penghadaman, nanah, darah, lemak, minyak; |
| (27 - 32) | Air mata, peluh, air liur, lendir hidung, minyak sendi, kencing. |

Apabila bahagian-bahagian ini telah dihafal, bacaan boleh dibuat secara mental, dan dengan mencapainya lebih kemajuan, maka bacaan boleh diterbalikkan susunannya.

Faedah-faedah lain:

- a) Daya menumpu dan ketenteraman mental berkembang.
- b) Pengertian yang dalam terhadap sifat badan yang sebenarnya menjijikkan ini membawa kepada suatu keinsafan atau kesedaran bahawa kecantikan dan kemolekan seseorang itu adalah di luar sahaja.
- c) Perikatan dan kebanggaan terhadap badan dikurangkan.

Perhatian :

Kerap kali perasaan jijik yang melampau terhadap badan mungkin muncul semasa tafakur. Sebaik sahaja ini ternyata, pelajar harus beralih ke *Anapanasati*.

(V) "MINDFULNESS" TERHADAP PERASAAN DAN KEADAAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARIAN (LATIHAN TAFAKUR VIPASSANA YANG MUDAH)

Kesesuaian : Pada kehidupan sehari-harian, tafakur ini hanya dapat diamalkan oleh mereka yang telah memajukan serba sedikit daya penumpuan dan juga sedia hendak memperkembangkan "*mindfulness*". Ia adalah sesuai untuk semua tidak kira sifat pembawaannya. Ia adalah sesuai terutamanya untuk mengatasi perasaan muram, kegelisahan, ketakutan, kemasyghulan, kedukaan dan banyak lagi perasaan yang mengakibatkan keadaan mental yang negatif.

Tujuan utama :

Untuk memperkembangkan daya untuk mengenali keadaan-keadaan fikiran, perasaan dan keadaan mental demi mengawalinya

Cara-cara :

- a) Mengenali kesemua perasaan sebagai salah satu daripada tiga jenis umum ini :-
 - I. menyeronokkan
 - II. tidak menyeronokkan
 - III. bukan menyeronokkan dan bukan tidak menyeronokkan.

Mengenali dengan "Perasaan menyeronokkan, perasaan menyeronokkan, perasaan menyeronokkan", kemudian beralih ke pernafasan. Dengan cara yang sama, mengenali perasaan yang tidak menyeronokkan dan perasaan yang bukan menyeronokkan dan bukan tidak menyeronokkan.

- b) Mengenali keadaan mental yang negatif dan sakit seperti :
 - perasaan muram,
 - kegelisahan,
 - kemasyghulan,
 - kesedihan dan sebagainya dengan
 - "muram, muram, muram",
 - "gelisah, gelisah, gelisah",
 - "masyghul, masyghul, masyghul",
 - "duka, duka, duka",
 - "sedih, sedih, sedih", dan seterusnya.Kemudian beralih perhatian kepada pernafasan.

Perasaan dan keadaan mental timbul akibat daripada reaksi-reaksi yang tidak dikawal sebaik sahaja adanya perhubungan di antara organ-organ deria dengan benda-benda deria :

mata dengan benda ternampak,
lidah dengan bunyi,
hidung dengan bau,
badan dengan sentuhan,
ingatan (*mind*) dengan fikiran, pendapat dengan khayalan.

"*Mind*" yang tidak dilatih mempunyai kecenderungan yang semula jadi untuk mengenangkan dan memikirkan perasaan dan keadaan mental ini, maka ia terus mengalami benda-benda ini.

Latihan *Vipassana* yang mudah ini mengalihkan benda-benda renungan atau pemikiran daripada perasaan dan keadaan mental ke perkataan-perkataan muram, muram, muram; sedih, sedih, sedih; dan lain-lain. "*Mind*" itu dialihkan daripada benda yang kurang sihat. Dengan ini, perasaan dan keadaan mental yang berbahaya ini dapat dikawal dengan mudahnya.

Punca : <http://dhamma-bm.tripod.com>

ARTIKEL INI UNTUK BUKAN-MUSLIM SAHAJA