# PANDUAN BAGI PEMULA DALAM MEDITASI

2

DIKOMPILASI DARI
BUKU-BUKU BAHASA INGGRIS
YANG MULIA MAHĀSĪ SAYĀDAW

Yang Mulia
Thāmanaykyaw Sayādaw

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia
mindfulness in every way

**Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia**
*mindfulness in every way*

# Panduan bagi Pemula dalam Meditasi

**(Buku 2)**

**Dikompilasi dari buku-buku bahasa Inggris**

**Yang Mulia Mahāsï Sayādaw**

*Oleh*

**Yang Mulia**

**Thāmanaykyaw Sayādaw**

Buku ini tidak diperjual-belikan

*—Judul Buku—*

Paduan bagi Pemula dalam Meditasi (Buku 2)

*—Oleh—*
Yang Mulia Thārmanaykyaw Sayādaw

*—Penerjemah—*
Phiong Tet Mui & Caroline Sugianto

*—Penyusun & Penyunting—*
Sayalay Wajiranyani

*—Perancang Sampul & Tata Letak—*
Tim Yasati

Edisi Pertama, Januari 2022

*—Penerbit—*

**Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia**
Website: www.yasati.com | E-mail: yasati_mail@yahoo.com

**Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) – Jakarta**

Perumahan Citra Garden 1 Ext., Blok AA-1/1, Jakarta Barat – 11840, Indonesia

Tel: 0877 2020 9100

**Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) – Bakom**

Dusun Barulimus, Kampung Bakom, Kelurahan Cikancana,

Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat – Indonesia

Tel: 0877 2002 1755

# Kata Pengantar

Dengan suka cita kami, Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia, menghadirkan buku Panduan bagi Pemula dalam Meditasi yang dikompilasi dari buku-buku bahasa Inggris Mahāsi Sayādaw oleh Yang Mulia ThārmanayKyaw Sayādaw dalam bentuk e-book.

Kami berharap semoga e-book kumpulan berbagai kutipan Dhamma ini akan menambah dan menguatkan keyakinan kita kepada Tiratana, Buddha - Dhamma - Sangha, untuk selalu melangkah maju di Jalan Dhamma sampai tercapainya Pembebasan Sejati.

Sādhu, Sādhu, Sādhu

**Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia**

# Daftar Isi

1. Tidaklah mungkin membedakan mana yang muncul terlebih dahulu dan mana yang mengikutinya, karena mereka muncul begitu cepat.
2. Namun, kesan tubuh selalu ada, mereka biasanya tampak cukup jelas sepanjang waktu.
3. Perhatian hanya perlu ditujukan pada seluruh postur duduk yaitu, bagian bawah dalam bentuk melingkar dan bagian atas dalam posisi tegak.
4. Lebih banyak usaha harus dikembangkan, dan demi tujuan ini jumlah objek pengamatan harus ditingkatkan.
5. Jadi pengamatan harus diulang bergantian antara dua objek postur duduk dan titik sentuh.
6. Bagi para dewa, batin tampak lebih jelas daripada materi
7. Pada awalnya seorang yogi tidak bisa fokus pada setiap proses nāma-rūpa, dan karena itu ia harus memulai dengan beberapa objek yang jelas
8. Pencerapannya begitu tajam sehingga tidak ada yang luput dari perhatiannya
9. Seperti dalam tiga jhāna pertama, seorang yogi merasa sangat bahagia saat mencapai udayabbya-ñāṇa
10. Yang Buddha maksudkan adalah seseorang harus mengamati kekuatan vāyo (angin, atau kekuatan pendorong) saat berjalan
11. Jika anda merasa ada jeda dalam pengamatan antara gerakan kembang dan kempisnya perut, anda bisa menambahkan pengamatan pada postur duduk
12. Tetapi seseorang tidaklah mungkin memulai dengan mengamati tiga lakkhaṇā ini
13. Keadaan ini setara dengan jhāna pertama
14. Oleh karena itu, bagian awal tingkat pandangan terang udayabbaya setara dengan jhāna kedua.
15. Tingkat itu setara dengan jhāna ketiga
16. Tingkat itu setara dengan jhāna keempat
17. Ini hanya untuk menjaga kesadaran yang selalu mengembara.
18. Buddha juga telah membabarkan ribuan ceramah untuk mengendalikan kesadaran melalui vipassanā
19. Dalam banyak Sutta, Buddha menekankan pentingnya mengembangkan ketenangan, pandangan terang dan batin (samathavipassanā bhāvanā)
20. Selain Buddha, bahkan Sāriputta pun tidak menyatakan yogī mana pun sebagai sotāpanna atau anāgāmi atau Arahat
21. Lebih baik bagi guru untuk mencatat semua yang yogī katakan, memberi tahunya tentang berbagai tingkat pandangan terang dan biarkan ia menilai diri sendiri.
22. Tidak layak berpikir seperti apa yang dilakukan orang lain.
23. Kegelisahan lebih sering disebabkan oleh usaha yang lemah
24. Atau seperti saat anda menancapkan tombak atau tongkat runcing ke tanah gembur
25. Metode meditasi Buddha diberikan dalam beberapa kata
26. Untuk apa kita bermeditasi?
27. Haruskah kita bermeditasi pada fenomena saat ini?
28. Ia harus memulai dengan beberapa saja
29. Jika anda tidak dapat menamainya, cukup amati “tahu, tahu”
30. Yogi juga boleh duduk di kursi
31. Seseorang harus memulai dengan mengamati beberapa fenomena

32. Ada tiga puluh gambar per detik diproyeksikan di layar serta lima puluh putaran per detik dalam arus bolak-balik
33. Anda mungkin tidak dapat menyebutkan kata Pāḷi Rūpa dan Nāma
34. Namun bagi pemula mengamati dan menyadari setiap kemunculan cukup menyulitkan
35. Anda akan mendapati sensasi-sensasi ini terburai berkeping-keping
36. Bahasa apa pun
37. Pada setiap pengamatan, hadir Dhamma yang terdiri dari Jalan Mulia Beruas Delapan
38. Satipaṭṭhāna: Timbunan besar kamma baik
39. Objek-objek yang harus diamati seakan sampai pada perhatian murninya atas kemauan mereka sendiri.
40. Tempat istirahat di bawah keteduhan pohon dengan angin sejuk berembus. Semua kelelahanmu sirna.
41. Ketika seseorang menderita sakit dari dua duri pada saat yang bersamaan
42. Seperti memotong sebatang kayu dengan kapak kecil
43. Yogi yang praktik perhatian murni secara cermat dan mantap selalu menyadari terhadap enam kesan indranya.
44. Pada tahap awal pandangan terang (udayabbayañāṇa), seorang yogī cenderung melihat "cahaya, rangkaian bunga di mimbar pagoda atau ikan dan kura-kura di laut."
45. Ada beberapa titik sentuh dan setidaknya enam atau tujuh yang harus diamati
46. Atau jari ke jari, ibu jari ke ibu jari
47. Tubuh, sensasi sentuhan dan sentuhan itu
48. Pariññā
49. Ceramah singkat tentang praktik Vipassanā
50. Jadi meditasi menjadikan berkembangnya pandangan terang pada Empat Kebenaran Mulia
51. Ketika seseorang menderita sakit dari dua duri pada saat yang bersamaan
52. Karena ini adalah pelopor Nibbāna
53. Jadi ia sangat dianjurkan memulai dengan empat unsur utama
54. Berbagai Sutta menekankan fakta ini, biasanya di awal mengacu pada objek yang dapat dilihat, tetapi dalam praktik yang tampak pertama adalah berbagai objek kontak dan pikiran.
55. Tetapi tidak mudah untuk mengamati batin, dalam hal ini, kesadaran, dan memperoleh pandangan terang
56. Bermeditasi pada empat unsur.
57. Tetapi, jika, dalam proses, anda merasakan adanya jeda setelah nafas masuk atau nafas keluar, anda harus berperhatian murni bahwa anda sedang duduk (jika anda duduk saat bermeditasi) saat itu.
58. Sekarang muncul dan sekarang lenyap berurutan secara cepat.
59. Pemahaman secara duniawi (lokiya) tentang Kebenaran sang Jalan yang menuju pada padamnya penderitaan
60. Tetapi semua perbuatan baik ini, tanpa kekotoran batin, tidak membuahkan hasil.
61. Pada pencapaian jhāna secara bertahap, nivaraṇa, rintangan batin, akan disingkirkan.
62. Menurut Mahā Satipaṭṭhāna Sutta, ia harus berkonsentrasi pada empat unsur yaitu tanah, udara, air serta panas dan dingin, pada sensasi, pada kesadaran, dll.
63. Apakah jasa kebajikan dapat mereka kumpulkan dari praktik kemurahan hati, moralitas, konsentrasi, meditasi pandangan terang, cinta kasih – kasih sayang, melakukan penghormatan kepada Buddha;
64. Bahkan yogī yang bermeditasi pun berpikir demikian di awal latihan meditasinya.

65. Di awal, anda harus mengamati gerakan fisik mana pun yang mudah dikenali.
66. Tetapi ini cukup jelas bahwa pertama-tama ia harus mencapai khanika samādhi.
67. Ini menggambarkan cara seorang yogī menggunakan samatha sebagai kendaraan (samatha yānika) mempraktikkan meditasi pandangan terang
68. Jika seseorang menganggap demikian, itu bertentangan dengan Visuddhimagga, dan jika bertentangan, maka akan menjauh dari kebenaran.
69. Hanya melihat ketika anda melihatnya
70. Di awal hampir tidak mungkin baginya mengamati semua fenomena melihat, mendengar, dll. Jadi mulailah dengan satu fenomena tertentu saat anda berlatih meditasi.
71. Anda diyakinkan bahwa adalah sifat sejati segala sesuatu terjadi sesuai dengan alur mereka sendiri.
72. Adalah mungkin untuk melakukan itu, bukan karena kemampuan kami, tetapi karena kami mempelajari metode ini dari Mūla Mingun Jetavum Sayādawpayāgyī.
73. Dalam ungkapan ini, penekanan diletakkan pada "harus terpaku pada kaki," karena gerakan kaki adalah manifestasi yang paling jelas. Gerakan anggota tubuh lainnya dapat direnungkan,
74. Kami telah memberikan instruksi untuk bermeditasi setiap kali berbagai perasaan dari sensasi seperti itu muncul, dan pada setiap saat melihat, mendengar, dsb.
75. Pengalaman pribadi terhadap keraguan-raguan
76. Pencapaian hanya terjadi dengan mempraktikkan perenungan dan pengamatan pada setiap saat kemunculan fenomena tubuh dan batin melalui enam pintu indra. Inilah yang paling alami.
77. Pada saat itu yogī melihat cahaya, tetapi meskipun ia tidak melihatnya dengan jelas, ia mengalami kegembiraan, kegiuran, keheningan, keseimbangan, dsb, karena kegembiraan, kegiuran, keheningan, keseimbangan, dsb, membentuk faktor-faktor pencerahan (bojjhanga) yang sangat penting untuk pengembangan pandangan terang vipassanā.
78. Baginya ini seperti menambah penghinaan pada cedera.
79. Jadi pikiran dan kesan sentuhan kerap kali membentuk berbagai objek praktik vipassanā.
80. Jadi adalah mungkin bagi seorang yogī untuk mencapai Jalan Suci jika ia mengamati walaupun ia mungkin belum mempelajari ajaran Buddha yang lebih tinggi secara menyeluruh.
81. Seorang yogī harus bertekad mengungguli burung beo dalam berlatih vipassanā.
82. Di sini kontak indrawi yang terjelas adalah sensasi sentuhan yang berkenaan dengan unsur utama (Mahabhūtā) dan bagi pemula perlu memulai pengamatan terhadapnya.
83. Inilah jalan menuju penghentian keberadaan atau lingkaran kehidupan samsāra melalui penghapusan akar penyebabnya, yaitu, nafsu keinginan.
84. Demikian pula, kunci utama dari lingkaran kehidupan sesuai yang dijelaskan dalam ajaran Paṭiccasamuppāda adalah taṇhā yang disebabkan oleh vedanā.
85. Oleh karena itu, jika Nibbāna ingin dicapai di sini dan saat ini, praktik vipassanā sangatlah penting.
86. Buddha menekankan pada sifat terkondisi kehidupan internal manusia.
87. Bagi pemula dalam praktik vipassanā, pengamatan terhadap kesan sentuhan sangatlah penting
88. Mereka bagaikan tenaga listrik yang mengalir ke bohlam dan menyala.

89. Beberapa guru ingin kita mempercayai bahwa semua gagasan konvensional diabaikan di awal, tetapi ini tidak mungkin.
90. Meskipun demikian, gagasan konvensional tetap ada sebelum pencapaian pandangan terang tentang lenyapnya semua bentuk keberadaan (bhaṅgañāṇa).

91. Ini berarti nama/sebutan tidaklah relevan, yang terpenting adalah melihat sesuatu sebagaimana adanya, sehingga seorang yogī dapat mengamatinya dengan istilah umum.
92. Ketiga unsur utama - pathavī, tejo dan vāyo hanya bisa dikenali melalui pengalaman.
93. Sekarang anda melihat kilatan Nibbāna.
94. Saat anda diterangi oleh pemahaman ini, anda akan memahami hukum sebab dan akibat.
95. Hanya saat anda mengamati dan mencatat fenomena ketika ia muncul, anda dapat mengetahui sifat sejati nāma dan rūpa
96. Sekarang anda melihat kilatan Nibbāna.
97. Seorang pemula biasanya tidak mengerti banyak hal di awal. Ketika ia mengamati satu hal, sesuai yang disuruh, ia mungkin bertanya-tanya apa yang harus diamati selanjutnya.
98. Dalam metafora kilatan petir, kecuali seseorang sungguh melihat kilat itu ia tidak akan pernah mengetahuinya.
99. Anda membangun rumah di lapangan. Rumah itu tidak ada di sana sebelumnya: Sekarang setelah anda membangunnya, ia menjadi ada.
100. Dari anicca ke dukkha dan anattā
101. Ketika bhangañāṇa (pandangan terang tentang kelenyapan segala sesuatu) menjadi lebih kuat melalui kesadaran terus menerus seperti yang dikatakan, perenungan dan pengamatan harus menyebar luas mulai dari setiap sensasi sentuhan dan kontak pada seluruh tubuh.

## 1. Tidaklah mungkin membedakan mana yang muncul terlebih dahulu dan mana yang mengikutinya, karena mereka muncul begitu cepat.

Telah dijelaskan bahwa metode sesungguhnya dalam praktik meditasi Vipassanā adalah mencatat atau melihat atau mengamati kemunculan berturut-turut dari melihat, mendengar, dll., di enam titik atau pintu indra.

Namun, tidaklah mungkin bagi pemula mengikuti semua rangkaian kejadian saat mereka muncul, karena perhatian murni, konsentrasi dan pengetahuan spiritualnya (sati, samādhi and ñāṇa) masih sangat lemah.

Proses melihat, mendengar, dsb. muncul sangat cepat. Melihat seperti muncul di saat mendengar; mendengar seperti muncul di saat melihat; sepertinya baik melihat maupun mendengar muncul serentak. Sepertinya tiga atau empat proses melihat, mendengar, berpikir dan berkhayal muncul serentak. Tidaklah mungkin membedakan mana yang muncul terlebih dahulu dan mana yang mengikutinya, karena mereka terjadi begitu cepat.

Pada kenyataannya, proses melihat tidaklah muncul di saat mendengar, juga proses mendengar tidaklah muncul di saat melihat. Keadaan semacam itu bisa muncul hanya satu di satu saat. (Meditasi Satipaṭṭhāna Vipassanā)

## 2. Namun, kesan tubuh selalu ada, mereka biasanya tampak cukup jelas sepanjang waktu.

Seorang yogi yang baru memulai latihan dan yang belum cukup mengembangkan perhatian murni, konsentrasi dan pengetahuan spiritual, bagaimana pun, tidak akan mampu mengamati semua kejadian ini satu per satu, karena mereka terjadi dalam rangkaian berurutan.

Oleh karena itu, seorang pemula, tidak perlu mengikuti banyak hal, tetapi sebaiknya memulai dengan beberapa hal saja.

Melihat dan mendengar muncul hanya pada saat adanya perhatian.

Jika seseorang tidak memperhatikan pemandangan atau suara apa pun, ia mungkin melewatkan waktunya tanpa melihat atau mendengar. Penciuman jarang terjadi.

Pengalaman rasa terjadi hanya pada saat makan.

Dalam hal melihat, mendengar, mencium dan mengecap, seorang yogi dapat mengamatinya ketika mereka muncul. Namun, kesan tubuh selalu ada, mereka biasanya tampak cukup jelas sepanjang waktu. Selama seseorang duduk, kesan tubuh yang kaku atau sensasi keras pada posisi ini terasa sangat jelas. Oleh karena itu, perhatian haruslah ditujukan pada postur duduk dan melakukan pengamatan “duduk, duduk, duduk.” (Meditasi Satipaṭṭhāna Vipassanā)

## 3. Perhatian hanya perlu ditujukan pada seluruh postur duduk yaitu, bagian bawah dalam bentuk melingkar dan bagian atas dalam posisi tegak

Duduk adalah posisi tubuh tegak yang terdiri dari rangkaian kegiatan fisik yang disebabkan oleh kesadaran yang terdiri dari rangkaian kegiatan mental. Tepat seperti bola karet yang menggembung, yang bertahan berbentuk bulat karena adanya tekanan udara di dalamnya, demikian pula postur duduk, di mana tubuh berposisi tegak melalui proses kegiatan fisik secara terus menerus.

Banyak energi yang diperlukan untuk menarik dan mempertahankan tubuh dalam posisi tegak, begitu berat beban tubuh ini.

Pada umumnya orang beranggapan bahwa tubuh ini terangkat dan berada pada posisinya karena kerja otot.

Anggapan ini benar dalam pengertian karena urat, darah, daging, tulang hanyalah unsur materi.

Unsur yang membuat kaku, yang membuat tubuh tetap tegak, termasuk dalam kelompok materi dan muncul di urat, daging, darah, dsb. di seluruh tubuh seperti udara dalam bola karet.

Unsur yang membuat kaku adalah vāyo-dhātu, unsur udara. Tubuh tetap tegak karena adanya unsur udara dalam bentuk kekakuan, yang terus menerus terjadi. Sewaktu sangat mengantuk, seseorang bisa terjatuh, karena pasokan materi baru dalam bentuk kekakuan terputus. Keadaan batin saat sangat mengantuk atau tertidur adalah tidak sadar (bhavaṅga).

Sewaktu mengalami ketidak-sadaran, tidak ada kegiatan mental, oleh karena itu tubuh terjatuh sewaktu tidur atau dalam keadaan sangat mengantuk.

Saat terjaga, kegiatan mental yang kuat dan aktif muncul terus menerus, yang menyebabkan munculnya rangkaian unsur udara dalam bentuk kekakuan.

Untuk mengetahui fakta ini, sangatlah penting mengamati dengan penuh perhatian seperti "duduk, duduk, duduk." Ini bukan berarti kesan tubuh kaku perlu dicari dan diamati secara khusus. Perhatian hanya perlu ditujukan pada keseluruhan postur duduk, yaitu bagian bawah dalam bentuk melingkar dan bagian atas dalam posisi tegak. (Meditasi Satipaṭṭhāna Vipassanā)

## 4. Lebih banyak usaha harus dikembangkan, dan demi tujuan ini jumlah objek pengamatan harus ditingkatkan.

Akan terasa bahwa latihan mengamati satu objek postur duduk terlalu mudah dan tidak memerlukan banyak usaha. Dalam keadaan usaha (viriya) berkurang serta konsentrasi berlebihan, seseorang biasanya akan merasa malas melanjutkan pengamatan "duduk, duduk, duduk," berulang kali untuk waktu yang cukup lama.

Kemalasan biasanya terjadi ketika konsentrasi berlebihan dan kekurangan usaha. Ini tidak lain adalah suatu kondisi kelambanan (thina-midha).

Lebih banyak usaha harus dikembangkan dan demi tujuan ini, jumlah objek pengamatan harus ditingkatkan.

Setelah mengamati "duduk," perhatian harus diarahkan ke titik bagian tubuh di mana terasa sensasi sentuh dan mengamati "sentuh."

Titik mana pun, baik di kaki, tangan atau paha, di mana sentuhan terasa jelas akan sangat membantu.

## 5. Jadi pengamatan harus diulang bergantian antara dua objek postur duduk dan titik sentuh.

Misalnya, setelah mengamati postur duduk tubuh sebagai "duduk," titik di mana sentuh terasa harus diamati sebagai "sentuh." Pengamatan harus diulang antara dua objek postur duduk dan titik sentuh secara bergantian, sebagai "duduk, sentuh; duduk, sentuh; duduk, sentuh." (Meditasi Satipaṭṭhāna Vipassanā)

## 6. Bagi para dewa, batin tampak lebih jelas daripada materi

Bagi para dewa, batin tampak lebih jelas daripada materi, dan di antara unsur-unsur batin, perasaan tampak lebih jelas daripada yang lainnya. Jadi Buddha meminta Sakka mengamati perasaannya (vedanā).

Di banyak Ajaran Buddha mengenai vipassanā, pengamatan terhadap rūpa (materi) lebih diutamakan daripada kesadaran. Ini juga sesuai dengan Sakka-pañha sutta, tetapi di sini tidak disebutkan tentang rūpa (materi) karena telah tersirat dalam pengamatan terhadap perasaan. (Sakkapañha Sutta)

## 7. Pada awalnya seorang yogi tidak bisa fokus pada setiap proses nāma-rūpa, dan karena itu ia harus memulai dengan beberapa objek yang jelas

Tujuan latihan vipassanā adalah mengamati semua fenomena batin dan jasmani yang muncul melalui kontak dengan berbagai objek indra. Ini melibatkan usaha untuk melihat semua fenomena berdasarkan pengalaman sebagaimana adanya dengan karakteristik mereka seperti ketidak-kekalan, dsb.

Pada awalnya, seorang yogi tidak bisa fokus pada setiap proses nāma-rūpa, dan ia harus memulai dengan beberapa objek yang jelas. Ia harus mengamati, "jalan" ketika ia berjalan dst. Ia harus memperhatikan setiap perilaku tubuh.

Dengan cara ini, ia biasanya menyadari tentang vāyo dan unsur-unsur utama lainnya. Ini sesuai dengan ajaran Satipaṭṭhānā Sutta,

Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti, (seorang yogī) tahu bahwa ia sedang berjalan ketika ia berjalan.

Seorang yogi cenderung malas jika ia berfokus pada satu postur tubuh, katakanlah, duduk, dan untuk membuatnya tetap berperhatian, kami menginstruksikannya untuk fokus pada kembang dan kempisnya perut. Dengan berkembangnya konsentrasi, ia menyadari tentang unsur vāyo (kekakuan dan gerakan) kapan pun d ia berfokus pada kembang dan kempis.

Kemudian, ia mulai memahami tentang perbedaan antara kembang atau kempis dan kesadaran, antara mengangkat kaki dan kesadaran, dst.

Pengetahuan pandangan terang yang jelas tentang pembedaan nāma-rūpa (batin-jasmani) disebut namarūpapariccheda-ñāṇa. (Sakkapañha Sutta)

## 8. Pencerapannya begitu tajam sehingga tidak ada yang luput dari perhatiannya

Kemudian yogi itu mengetahui bahwa segala sesuatu muncul kemudian lenyap sangat cepat.

Pencerapannya begitu tajam sehingga tidak ada yang luput dari perhatiannya. Ia cenderung melihat cahaya dan menjadi sangat bergembira.

Inilah perasaan menyenangkan yang muncul bersama dengan pengetahuan pandangan terang luar biasa (udayabbaya ñāṇa) tentang perubahan nāma-rupa secara benar.

Ini melampaui segala jenis kegembiraan lainnya dan digambarkan sebagai keadaan mental yang harus kita sambut.

Dalam Dhammapada disebutkan tentang kegembiraan yang luar biasa (rati) yang muncul pada seorang yogi yang mengamati dhamma, yaitu, perubahan nāma-rūpa secara benar.

Ia memperoleh kegembiraan dan kegiuran, dan kondisi kesadaran ini disebut amata (tanpa kematian) karena ini adalah kondisi pendahulu dari Nibbāna, yang seorang yogi pasti akan mencapainya jika ia berjuang dengan keyakinan, tekad dan ketekunan.

Kegembiraan dan kegiuran ini dalam bahasa Pali disebut pāmojja dan pīti. (Sakkapañha Sutta)

## 9. Seperti dalam tiga jhāna pertama, seorang yogi merasa sangat bahagia saat mencapai udayabbya-ñāṇa

Pāmojja adalah kegembiraan yang terjadi karena munculnya sammasana-ñāṇa, sedangkan pīti adalah kegembiraan luar biasa yang menyertai udayabbaya-ñāṇa, pencerapan yang cepat tentang muncul dan lenyapnya fenomena.

Ini berkembang ketika seorang yogi berperhatian murni terhadap kembang dan kempisnya perut atau sensasi-sensasi di tubuh atau ketika perhatiannya terfokus pada gerakan tubuhnya.

Ia jarang menderita sakit yang tidak tertahankan. Jika kadang kala rasa sakit muncul, ia menghilang seketika saat ia mengamatinya dan kemudian ia merasa sangat gembira. Kegembiraan berlanjut menjadi bertambah kuat selama ia berperhatian murni terhadap kecepatan muncul dan lenyap yang terjadi pada setiap fenomena.

Seperti dalam tiga jhāna pertama, yogi itu merasa sangat bahagia saat mencapai udayabbya-ñāṇa.

Ia menggambarkan kegembiraannya di tahap ini sebagai pengalaman tak terlukiskan yang melampaui semua keadaan kesadaran yang serupa.

Dalam Sakkapañhā Sutta, ini disebut sebagai sevitabba-somanassa, yaitu perasaan menyenangkan yang harus kita cari. (Sakkapañhā Sutta)

## 10. Yang Buddha maksudkan adalah seseorang harus mengamati kekuatan vāyo (angin, atau kekuatan pendorong) saat berjalan

Vipassanā ñāṇa dicapai dengan mengamati kegiatan nāma rupa (batin dan materi) dalam tahapan anicca (ketidak-kekalan), dukkha (tidak-memuaskan), dan anattā (tanpa diri). Hal ini tidak dicapai hanya dengan pengamatan biasa, tetapi dengan pengamatan mendalam pada berbagai kegiatan ketika mereka terjadi tanpa membiarkan satu pun dari mereka tanpa pengamatan.

Jadi pengamatan harus pada semua kegiatan, seperti melihat, mendengar, mencium, makan, dll, sewaktu mereka berlangsung dan tanpa gagal mengamati kegiatan apa pun.

Pada awalnya, seseorang harus melakukan satu gerakan yang dilakukan oleh makhluk hidup. Di Mahā Satipaṭṭhāna Suttā, Buddha menyatakan gacchāntova gacchāmiti pajānāti, artinya, "Saat anda pergi, amati untuk tahu bahwa anda pergi."

Yang Beliau maksudkan adalah seseorang harus mengamati kekuatan vāyo (angin, atau kekuatan pendorong) saat berjalan. Beliau juga menyatakan, "Saat anda duduk, amati untuk tahu bahwa anda duduk." (Hemavata Sutta)

## 11. Jika anda merasa ada jeda dalam pengamatan antara gerakan kembang dan kempisnya perut, anda bisa menambahkan pengamatan pada postur duduk

Saat anda memusatkan perhatian pada duduk, anda akan mengamati perasaan mental atau fisik yang muncul dari kegiatan duduk ini.

Demikian pula, anda akan mengamati membungkuk, meregang, bergerak pada saat kegiatan ini berlangsung.

Jadi saya telah menginstruksikan anda untuk mengambil praktik sederhana dengan mengamati kembang dan kempisnya perut saat anda duduk bermeditasi.

Teks Pāḷi dalam Mahā Satipaṭṭhāna memberikan instruksi lengkap untuk mengamati perubahan kondisi tubuh, jadi instruksi saya untuk mengamati kembang dan kempisnya perut selagi duduk tenang sesuai dengan itu.

Jika anda merasakan jeda pada pengamatan kembang dan kempisnya perut, anda bisa menambahkan pengamatan pada postur duduk, seperti kembang, kempis, duduk, kembang, kempis.

Pengisian jeda seperti itu akan melengkapi pengamatan terhadap seluruh bagian tubuh. Itulah pengamatan keadaan fisik, Kāyānupassanā.

Sewaktu duduk jika anda merasakan ketegangan, panas dan sakit di tubuh, anda harus mengamati vedanā (perasaan) ini. Itulah Vedanānupassanā.

Jika pikiran muncul, anda harus mengamatinya. Itulah Cittānupassanā.

Lalu pengamatan pada melihat, mendengar, dll, sebagai mereka adanya, sebagai satu rangkaian fenomena, merupakan Dhammānupassanā.

Kesimpulannya, praktik meditasi anda lengkap mencakup empat macam Satipaṭṭhāna. (Hemavata Sutta)

## 12. Tetapi seseorang tidaklah mungkin memulai dengan mengamati tiga lakkhaṇā ini

Mengamati tiga lakkhanā: (tanda-tanda) berarti vipassanā jhanā. Ketiga lakkhaṇā ini adalah anicca lakkhaṇā, dukkha lakkhaṇā dan anattā lakkhaṇā. Mengamati ketiga tanda ini berarti vipassanā jhāna.

Tetapi seseorang tidaklah mungkin memulai dengan mengamati tiga lakkhaṇā ini. Seseorang harus mulai mengamati kesadaran yang muncul dari enam pintu indra. Untuk mengamati gerakan tubuh, seseorang harus mengamatinya sewaktu mereka muncul, seperti; "pergi," "mengangkat" kaki, kaki "bergerak maju", "meletakkan" kaki, sewaktu seseorang berjalan.

Begitu pula, seseorang harus mengamati semua gerakan berdiri, duduk, tidur, membungkuk, meregang, kembang dan kempisnya perut, melihat, mendengar, dll, begitu mereka muncul. (Hemavata Sutta)

## 13. Keadaan ini setara dengan jhāna pertama

Ketika mengamati kegiatan materi dan batin saat mereka muncul, seseorang akan mengenali kemunculan baru atau keberlangsungannya dan juga kelenyapannya yang diikuti oleh serangkaian kegiatan baru.

Dengan melakukan pengamatan ini, seseorang akan mengenali ketidak-kekalan (anicca), atau perubahan konstan yang menunjukkan ketidak-stabilan yang berarti kesulitan; kesusahan dan kesengsaraan (dukkha) serta tidak adanya kendali atas kegiatan oleh apa pun yang disebut diri (anattā).

Perhatian murni pada fenomena fisik dan mental ini membawa seorang yogi ke tahapan awal pandangan terang sammāsana-ñāṇa. Di tingkat ini, seorang yogi akan mengamati gerakan dan kegiatan fisik atau mental apa pun, berulang kali, sehingga memperoleh derajat kebahagian yang damai yang timbul dari samādhi (konsentrasi).

Konsentrasi seperti ini disebut ekaggatā samādhi. Keadaan ini setara dengan jhāna pertama. (Hemavata Sutta)

## 14. Oleh karena itu, bagian awal tingkat pandangan terang udayabbaya setara dengan jhāna kedua.

Di tingkat berikutnya, seiring yogi mengalami kemajuan, kegiatan dan gerakan akan muncul secara spontan untuk diamati. Yogi itu telah melewati tahap pertama, di mana ia harus berusaha untuk mengamati mereka. Tingkat pandangan terang itu disebut udayabbaya-ñāṇa.

Di tahap itu, vitakka (berpikir) dan vicāra (pikiran yang mengembara) tidak ada, serta pīti, sukha (kegembiraan) berlimpah ruah dengan berlanjutnya penguatan samādhi. Oleh karena itu, bagian awal tingkat udayabbaya ini setara dengan jhāna kedua. (Hemavata Sutta)

## 15. Tingkat itu setara dengan jhāna ketiga

Di tahap lanjut udayabbaya, cahaya yang memancar dari kegembiraan akan diatasi oleh sukha (kebahagiaan penuh kedamaian) dan samādhi (konsentrasi) yang telah sangat menonjol. Tingkat ini setara dengan jhāna ketiga. (Hemavata Sutta)

## 16. Tingkat itu setara dengan jhāna keempat

Kemudian, sukha pun meredup dan memudar ketika perhatian difokuskan pada peleburan dan kelenyapan terus menerus fenomena seiring berkembangnya bhaṅgañāna (pandangan terang tentang peleburan dan pemusnahan). Pada tingkat itu upekkhā (seimbang) sangat nyata. Tingkat itu setara dengan jhāna keempat.

Sesungguhnya, (netral) dan ekaggatā (keterpusatan konsentrasi) menjadi lebih menonjol pada tingkat pandangan terang berikutnya saṅkhārupekkha-ñāṇa. Para yogī yang telah sampai pada tingkat ini akan mengetahuinya. (Hemavata Sutta)

## 17. Ini hanya untuk menjaga kesadaran yang selalu mengembara.

Dari tiga bagian Jalan Tengah, yaitu, sīla, samādhi dan paññā, bagian sīla sudah jelas dan tidak memerlukan penjabaran. Dua yang lainnya harus dibedakan. Samatha adalah konsentrasi pada objek tertentu, seperti menghela nafas dan menghembuskan nafas. Ini hanya untuk menjaga kesadaran yang selalu mengembara; ini untuk menjaga kesadaran tetap di tempat.

Melakukan pengamatan nafas masuk saat ia menyentuh ujung lubang hidung, dan juga melakukan pengamatan nafas keluar, ketika ia keluar dari lubang hidung, cara pengamatan ini disebut ānāpāna samatha bhāvanā.

Seiring seseorang berkonsentrasi di nafas masuk dan keluar, secara bertahap ia akan memperoleh samādhi, keseimbangan kesadaran. Begitu juga dengan bentuk samatha kammaṭṭhāna lainnya, seperti perenungan terhadap mayat, samādhi dapat diperoleh.

Akan tetapi, samādhi ini tidak melibatkan pembedaan antara rūpa dan nāma, tidak juga untuk pengetahuan tentang kegiatan fisik dan mental, maupun anicca, dukkha dan anattā. Samatha bhāvanā hanyalah untuk memperoleh konsentrasi. Buddha mengarahkan para murid Beliau untuk mengendalikan kesadaran dengan cara samatha. (Hemavatta Sutta)

## 18. Buddha juga telah membabarkan ribuan ceramah untuk mengendalikan kesadaran melalui vipassanā

Vipassanā dipraktikkan hanya saat seseorang berkonsentrasi pada kegiatan enam organ indra pada tubuh dan melakukan pengamatan terhadap kegiatan mereka. Pengamatan seperti apakah yang harus dilakukan? Pengamatan harus dilakukan atas sifat sejati dan pentingnya rūpa serta nāma, muncul dan lenyapnya semua rangkaian kegiatan.

Di saat yang sama, seseorang harus merenungkan sifat sejati aliran terus menerus anicca, dukkha dan anattā. Jadi dengan jeli melihat sifat sejati rūpa dan nāma, seseorang mempraktikkan vipassanā atau praktik meditasi.

Bagi mereka yang tidak mengetahuinya secara benar, mengira bahwa vipassanā hanya mengamati satu hal saja. Mereka tidak tahu bahwa pencatatan melibatkan pengamatan dari kegiatan fisik dan mental yang terus silih berganti serta pengamatan itu dilakukan untuk melihat anicca, dukkha, anattā.

Jadi Buddha menyatakan apa pun yang muncul dari enam “pintu” tubuh haruslah diamati dan direnungkan.

Buddha juga membabarkan ribuan ceramah untuk mengendalikan kesadaran melalui vipassanā. Melalui vipassanā, orang dapat mengetahui hubungan antara landasan indra dengan indra dan objek-objek indra serta tindakan dan interaksi seperti itu yang membentuk dunia atau alam keberadaan. (Hemavata Sutta)

## 19. Dalam banyak Sutta, Buddha menekankan pentingnya mengembangkan ketenangan, pandangan terang dan batin (samathavipassanā bhāvanā)

Dalam banyak Sutta, Buddha menekankan pentingnya mengembangkan ketenangan, pandangan terang dan batin (samathavipassanā bhāvanā). Dalam Dhammacakkapavattana Sutta, siswa didorong untuk memahami kebenaran jalan Ariya.

Dalam Anattlakkhana dan Sutta-sutta lainnya, siswa dinasihati untuk memahami anicca, dukkha, dan anattā dari lima khanda. Dalam Samaññaphala Sutta, Dīgha-nikāya, dan berbagai ajaran lainnya menekankan pentingnya mengembangkan samatha, jhāna, samāpatti dan vipassanāñāṇa (pengetahuan pandangan terang).

Dalam Sagāthavagga (bagian) dari Saṃyuttanikaya, Buddha mengatakan bahwa pengembangan konsentrasi dan pengetahuan pandangan terang akan membebaskan seseorang dari cengkeraman taṇhā atau nafsu keinginan.

Satipaṭṭhāna saṃyutta mendorong siswa untuk mempraktikkan empat macam perhatian murni.

Dalam Sacca-saṃyutta, siswa didorong untuk memahami Empat Kebenaran Mulia. Pengerahan energi yang terus menerus sebagai unsur usaha sangat ditekankan oleh Buddha. “Biarlah hanya kulit, saraf dan tulang yang tersisa. Biarlah daging dan darah mengering. Saya akan teguh bertahan dalam usaha saya mencapai sang jalan dan buahnya.” Dengan tekad yang begitu teguh, seorang yogī harus terus menerus mengerahkan usaha (Saṃyuttanikaya, Nidānavagga, Dasabala sutta dan Aṅguttaranikāya, dukanipāta Upaññata sutta).

Dalam Mahāgosinga sutta (Majjhima-nikāya), Buddha menasihati para siswa untk bermeditasi setelah menegaskan tekadnya untuk tidak berganti posisi duduk bersila sampai beliau terbebas dari kekotoran batin. (Sallekha Sutta)

## 20. Selain Buddha, bahkan Sāriputta pun tidak menyatakan yogī mana pun sebagai sotāpanna atau anāgāmi atau Arahat

Yang penting adalah para yogī harus mengikuti metode yang sesuai dengan Satipaṭṭhāna sutta dan ajaran-ajaran lainnya. Ia harus bebas dari kemunafikan, menipu diri sendiri, ia harus tulus dan apa adanya serta ia harus berpegang pada instruksi sesuai dengan ajaran Buddha.

Seorang yogī berlatih perhatian murni secara terus menerus seperti yang diinstruksikan dan melaporkan pengalamannya kepada guru. Para guru mengamati kemajuan yogī dan keterhubungannya dengan Nibbāna sesuai dengan tingkat Ariya. Mereka mendorong yogī untuk melanjutkan latihannya.

Ketika mereka menganggap kemajuannya memuaskan, mereka memberitahunya tentang tingkatan perkembangan pengetahuan pandangan terang, sang jalan dan buahnya. Kemudian yogī menilai kemajuannya berdasarkan apa yang ia pelajari dari kami dan menentukan tingkat yang telah ia capai.

Kami tidak menilai pencapaiannya tetapi membiarkan ia menilai dirinya sendiri. Namun beberapa orang mengkritik kami, berpikir bahwa kami yang memutuskan dan ini merupakan kesalah-pahaman.

Beberapa orang mencurigai seakan kami tidak bertanggung-jawab, bertanya-tanya mengapa guru tidak dapat menentukan tingkat kemajuan yogī. Tetapi sikap tidak tegas kami sesuai dengan tradisi Buddhis bahwa selain Buddha, bahkan Sāriputta pun tidak menyatakan yogi mana pun adalah sotāpanna atau anāgāmi atau Arahat. (Sallekha Sutta)

## 21. Lebih baik bagi guru untuk mencatat semua yang yogī katakan, memberi tahunya tentang berbagai tingkat pandangan terang dan biarkan ia menilai diri sendiri.

Selanjutnya, seorang guru meditasi bagaikan seorang dokter. Di jaman dahulu, para dokter tidak memiliki alat untuk menguji kondisi fisik pasien. Mereka harus mendiagnosa penyakit dengan memeriksa kondisi pasien, mengamati denyut nadi dan mendengarkan apa yang pasien katakan.

Jika pasien tidak jujur, dokter akan salah. Demikian pula, jika yogī tidak melapor secara tepat, guru bisa salah dalam penilaiannya.

Jadi yogī yang berlatih harus bebas dari kepura-puraan dan kemunafikan, serta terus terang dalam melaporkan pengalamannya. Dan lebih baik bagi guru untuk mencatat semua yang yogī katakan, memberi tahunya tentang berbagai tingkat pandangan terang dan biarkan ia menilai diri sendiri (Sallekha Sutta)

## 22. Tidak layak berpikir seperti apa yang dilakukan orang lain.

Jadi Buddha menekankan pengerahan usaha yang gigih dalam banyak Sutta, berpegang pada pandangan bahwa pengetahuan dengan sendirinya memastikan pandangan terang luar biasa, sehingga tidak diperlukan usaha lagi. Jadi jangan biarkan guru anda yang memutuskan atau menegaskan untuk memuaskan anda. Anda harus memeriksa diri sendiri apakah pengalaman anda mengarah pada pemadaman kekotoran batin.

Saya telah memberikan instruksi meditasi selama 32 tahun. Sepengetahuan saya, mereka yang dapat sepenuhnya menceritakan pengalaman spiritualnya dalam waktu seminggu sulit ditemukan. Kebanyakan mereka bisa bercerita setelah melewati 20 atau 30 hari atau bahkan tiga atau empat bulan.

Tetapi mereka yang mengikuti instruksi saya dan berlatih tekun biasanya dapat melaporkan pengalamannya setelah sebulan. Sekarang saya mendorong para yogī untuk menganggap sebulan atau sebulan lebih sebagai waktu normal yang diperlukan untuk berhasil dalam latihan meditasi.

Tidak layak berpikir seperti apa yang dilakukan orang lain, bahwa satu bulan terlalu singkat bagi seorang yogī yang berlatih. Karena Buddha menjamin tingkat anāgāmi atau bahkan Arahat bagi mereka yang mengikuti nasihat Beliau, jadi pernyataan tidak mungkin mencapai pandangan terang setelah sebulan adalah tidak sepahaman dengan ajaran Buddha serta mematahkan semangat para yogī. (Sallekha Sutta)

## 23. Kegelisahan lebih sering disebabkan oleh usaha yang lemah

Kadang kala kesadaran mengembara antara mengamati ini dan itu, sehingga terganggu dan gelisah. Kegelisahan ini terjadi karena semangat berlebihan. Oleh karena itu, yogī harus mengendurkan usahanya, tenang dan berlatih mengamati dengan mantap.

Kegelisahan lebih sering disebabkan oleh usaha yang lemah. Jadi untuk menghindarinya, yogī harus memberikan perhatian khusus untuk memusatkan kesadarannya pada objek perhatiannya.

Pengamatan harus dilakukan dengan cermat seperti seseorang yang berhati-hati mencegah objek yang mudah pecah terjatuh dari tangannya. Kitab ulasan mengatakan beberapa orang tidak tenang bahkan dalam beberapa detik, kesadarannya selalu mengembara. Mereka tidak berusaha menjaga kesadarannya tenang bahkan untuk sesaat, mereka juga tidak tahu adalah bermanfaat untuk melakukannya.

Jadi Buddha mendorong para siswa Beliau untuk mengatasi kegelisahan dengan memusatkan kesadaran mereka pada objek perhatiannya, daripada membiarkan pikirannya gelisah mengembara. (Sallekha Sutta)

## 24. Atau seperti saat anda menancapkan tombak atau tongkat runcing ke tanah gembur

Di awal seorang yogī harus fokus pada kembangnya (perut) dari awal sampai akhir. Hal yang sama dapat dikatakan pada pengamatan kempis, duduk, mengangkat, mendorong, dll. Jika yogī melihat dengan cermat, ia akan mengembangkan konsentrasi dan merasakan kesadarannya jatuh tepat pada objek perhatiannya. Tepat seperti, misalnya, ketika anda melempar sekantong beras yang berat dari bahu anda, ia berhenti di mana ia jatuh, tidak berguling, atau seperti ketika anda menancapkan tombak atau tongkat runcing ke tanah gembur, ia akan tertancap tepat di mana ia jatuh.

Begitu pula pengembangan konsentrasi, kesadaran terpusat pada objeknya, dan ia tidak lagi gelisah, tetapi menjadi murni. Inilah kemurnian kesadaran yang bebas dari kegelisahan dan berbagai rintangan batin lainnya. Kemurnian mental ini mengantar ke pengetahuan pandangan terang nāmarūpapariccheda yang membedakan antara kesadaran dan jasmani. (Sallekha Sutta)

## 25. Metode meditasi Buddha diberikan dalam beberapa kata

Metode meditasi Buddha diberikan dalam beberapa kata, “So sabbam dhammam abhijānāti. Seorang yogī mengetahui semua fenomena dengan cerdas dan penuh perhatian.”

Di sini, semua fenomena berarti fenomena mental dan fisik yang terlibat dalam mendengar, mencium, memakan, menyentuh, membungkuk, bergerak, berpikir, dll. Seorang yogī harus mengamatinya untuk mengetahui mereka sebagaimana adanya, Abhijānāti berarti menempatkan perhatian pada objek secara cerdas, berperhatian murni terhadapnya; dan yogī harus mengetahui semua fenomena.

Kesadarannya seharusnya tidak terbatas pada satu fenomena saja. Ia harus menyadari setiap peristiwa yang terjadi saat ia melihat atau mendengar atau menyentuh atau mengetahui. Namun pada awalnya, ia tidak dapat menyadari semua peristiwa tersebut. Jadi ia harus mulai dengan mengamati satu atau dua peristiwa yang jelas.

Saat duduk, ia harus menempatkan kesadarannya pada "duduk, duduk," atau ia dapat berkonsentrasi di lubang hidungnya yang merupakan titik sentuh udara masuk atau keluar dan membuat pengamatan mental "masuk, masuk," dan "keluar, keluar." Atau ia dapat mengamati kembang kempis dengan menempatkan kesadarannya pada tekanan dan gerakan di perut. (Sallekha Sutta)

## 26. Untuk apa kita bermeditasi?

Sekarang muncul pertanyaan; Untuk apa kita bermeditasi pada gugus kemelekatan? Dan, mengenai waktu, kapankah kita bermeditasi, ketika mereka lenyap atau sebelum mereka muncul, atau saat mereka muncul?

Untuk apa kita bermeditasi? Apakah kita bermeditasi pada gugus kemelekatan demi kekayaan duniawi? Untuk kesembuhan dari penyakit? Untuk kemampuan meramal? Untuk melayang dan kekuatan istimewa?

Meditasi pandangan terang tidak tertuju pada semua itu.

Memang ada berbagai kasus orang yang sembuh dari penyakit keras sebagai hasil dari meditasi. Di jaman Buddha, orang-orang yang tercerahkan melalui meditasi pandangan terang memiliki kekuatan istimewa.

Orang-orang jaman sekarang dapat memiliki kekuatan itu jika mereka tercerahkan. Tetapi memiliki kekuatan seperti ini bukanlah tujuan utama meditasi pandangan terang. (Pokok dasar Meditasi Vipassanā)

## 27. Haruskah kita bermeditasi pada fenomena saat ini?

Haruskah kita bermeditasi pada fenomena masa lalu dan sudah tiada? Haruskah kita bermeditasi pada fenomena yang belum muncul? Haruskah kita bermeditasi pada fenomena saat ini?

Atau, haruskah kita bermeditasi pada fenomena yang bukan masa lalu, masa yang akan datang atau pun saat ini, tetapi yang bisa kita bayangkan karena kita pernah membacanya di berbagai buku?

Jawaban atas semua pertanyaan ini adalah kita bermeditasi tidak untuk melekat dan kita bermeditasi pada apa yang muncul. Ya, orang yang tidak berlatih meditasi mencengkeram pada kemunculan kesadaran dan fisik setiap saat mereka melihat, mendengar, menyentuh atau menyadarinya.

Mereka mencengkeramnya dengan kerinduan, menyukai mereka. Mereka mencengkeramnya dengan pandangan salah, menganggap mereka kekal, senang sebagai aku, atau ego. Kita bermeditasi agar tidak membiarkan cengkeraman ini muncul, tetapi agar terbebas dari mereka. Inilah tujuan utama meditasi pandangan terang.

Dan kita bermeditasi pada apa yang muncul. Kita tidak bermeditasi pada sesuatu di masa lampau, masa yang akan datang atau waktu yang tidak terbatas. Di sini kita membicarakan tentang meditasi pandangan terang praktis. Dalam meditasi inferensial, kita bermeditasi pada sesuatu di masa lalu, masa yang akan datang dan waktu yang tidak terbatas.

Biar saya jelaskan. Ada dua macam meditasi pandangan terang, yaitu praktis dan inferensial. Pengetahuan yang anda peroleh dari bermeditasi pada apa yang sebenarnya muncul melalui karakteristik hakiki dan karakteristik individu seperti ketidak-kekalan adalah pandangan terang praktis.

Dari pengetahuan praktis ini anda menarik kesimpulan akan ketidak-kekalan, penderitaan dan tanpa-diri dari segala sesuatu di masa lalu dan masa yang akan

datang, segala sesuatu yang belum pernah anda alami. Inilah pandangan terang inferensial. (Pokok dasar Meditasi Vipassanā)

## 28. Ia harus memulai dengan beberapa saja

Ketika anda bermeditasi, anda harus bermeditasi berdasarkan metode. Hanya metode yang tepat yang dapat menghasilkan pandangan terang.

Jika anda melihat segala sesuatu sebagai hal yang kekal, bagaimana mungkin muncul pandangan terang?

Jika anda melihat mereka sebagai hal yang menyenangkan, indah, sebagai jiwa, sebagai ego, bagaimana mungkin muncul pandangan terang?

Batin dan materi tidaklah kekal. Pada ketidak kekalan ini anda harus bermeditasi untuk melihat mereka sebagai apa adanya, sebagai tidak kekal. Mereka muncul dan lenyap dan terus menekanmu, jadi mereka mengerikan, mereka adalah penderitaan.

Anda harus bermeditasi untuk melihat mereka sebagai apa adanya, sebagai penderitaan. Mereka adalah proses yang tanpa jati diri, tanpa jiwa, tanpa diri. Anda harus bermeditasi untuk melihat tidak adanya jati diri, tanpa jiwa, tanpa diri.

Anda harus mencoba melihat mereka sebagai apa adanya. Jadi setiap saat anda melihat, mendengar, menyentuh atau mencerap, anda harus mencoba melihat batin dan materi yang berproses yang muncul dari enam pintu indra sebagai apa adanya. Ini haruslah anda amati "melihat, melihat."

Dengan cara yang sama, pada saat anda mendengar, amati "mendengar." Saat anda mencium, amati "mencium." Saat anda menyentuh, amati "menyentuh." Kelelahan, kepanasan, sakit, dan juga sensasi yang tidak tertahankan dan tidak menyenangkan yang muncul dari kontak. Amatilah mereka, kelelahan, panas, sakit, dan sebagainya.

Pikiran, gagasan juga akan muncul. Amatilah mereka, berpikir, berkhayal, ingin, menyenangkan begitu mereka muncul. Tetapi untuk pemula, sangatlah sulit mengamati semua yang muncul melalui enam pintu indra. Ia harus memulai hanya dengan beberapa saja. (Pokok Dasar Meditasi Vipassanā)

## 29. Jika anda tidak dapat menamainya, cukup amati "tahu, tahu"

Ketika konsentrasi anda lebih tajam, anda dapat melihat banyak pikiran dalam satu gerakan menekuk atau meregang anggota badan. Anda melihat banyak pikiran datang satu setelah yang lainnya pada saat anda hendak menekuk atau meregang. Jumlah yang sama saat anda melangkah. Sejumlah besar pikiran muncul dalam sekejap mata. Anda harus mengamati semua pikiran melayang ini saat mereka muncul.

Jika anda tidak dapat menamainya, cukup amati "tahu, tahu." Anda akan melihat ada empat, lima atau sepuluh pikiran muncul berturutan setiap kali anda mengamati "tahu." Terkadang saat kesadaran begitu tangkas, kata "tahu" bahkan tidak diperlukan lagi. Cukup ikuti mereka dengan kesadaran anda.

Sekarang satu pikiran muncul, lalu batin menyadarinya; sekarang pikiran lain muncul, kesadaran yang mengamati menyadarinya. Ini seperti pepatah "sepotong makanan, sekali tusuk."

Untuk setiap pikiran yang muncul, ada kesadaran pengamatan yang menyadarinya. Ketika anda menyadarinya seperti itu, semua kemunculan dan kelenyapan ini akan menjadi sangat jelas bagi anda.

Pikiran yang mengembara yang muncul saat anda mengamati kembang dan kempisnya perut tertangkap oleh kesadaran pengamatan seperti seekor hewan yang langsung jatuh dalam perangkap atau korban yang terbidik oleh batu lontar. Begitu anda menyadarinya, ia sudah lewat. Anda mendapatinya sejelas seperti anda menggenggamnya di tangan anda.

Jadi anda mengetahui kapan saja kesadaran muncul. (Pokok Dasar Meditasi Vipassanā)

## 30. Yogi juga boleh duduk di kursi

Menurut cara praktik India, seorang yogī (Pali: lankaṃ abhujitva) harus duduk dalam posisi bersilang kaki. Ini dianjurkan agar yogī bisa duduk lama. Menurut praktik di belahan dunia ini, seseorang juga boleh duduk di kursi (dan bermeditasi) (ujum kayaṃ panidhaya). Tubuh bagian atas harus tegak. Tidak boleh bungkuk atau bermalas-malasan saat duduk, supaya viriya tidak (marah atau kekuatan) menjadi lemah (atau kurang).

Seseorang juga tidak boleh duduk bersandar, (Parimukhaṃ satim upathapetva). Meditasi, meditasi asubha (ketidak-murnian, kekotoran) atau meditasi ānāpāna (mengamati nafas masuk dan keluar), kesadaran harus diarahkan sedemikian rupa ke arah objek meditasi. Penyebaran Mahāsī (Rangkaian Pertama)

## 31. Seseorang harus memulai dengan mengamati beberapa fenomena

Meditasi Vipassanā berarti mengamati setiap fenomena yang muncul melalui enam pintu indra. Tetapi pada tahap awal, tidaklah mungkin untuk mengamati masing-masing dan setiap fenomena yang muncul melalui enam pintu indra. Seseorang harus memulai dengan mengamati beberapa fenomena yang menonjol.

Itulah mengapa kami menganjurkan pengamatan kembang dan kempisnya perut di awal latihan. Arahkan perhatian anda ke perut. Anda tidak perlu mengamati dengan mata, oleh karena itu mata harus dipejamkan. Sewaktu perut mengembang, amati “kembang” dan sewaktu mengempis, amati “kempis.”

Ini tidak diucapkan secara lisan, tetapi hanya diamati secara mental. Nama yang anda katakan tidaklah penting. Yang diperlukan adalah kesadaran pada fenomena yang muncul. Itulah mengapa berusahalah dan terus berkesadaran dari awal sampai akhir gerakan kembang juga pada kempis (-nya perut).

Ini adalah mengamati vāyo-dhātu (unsur gerakan) ketika berwujud sebagai tekanan dan gerakan di perut.

Ketika mengamati seperti itu, jika pikiran muncul, ia harus diamati. Ini disebut cittānupassanā (perenungan terhadap kesadaran) menurut Satipaṭṭhana desanā (ajaran). Setelah mengamati pikiran ini, amati kembali kembang dan kempisnya perut.

Ketika mengamati, jika rasa nyeri atau sakit muncul pada tubuh, ini harus diamati "nyeri, nyeri." Inilah vedanānupassanā (perenungan terhadap perasaan). Lalu kembali mengamati kembang dan kempis.

Jika seseorang mendengar (sesuatu), ini harus diamati "mendengar, mendengar," lalu kembali mengamati kembang dan kempis.

Secara ringkas, inilah metode meditasi (yang harus dipraktikkan) sekitar dua menit. Penyebaran Mahāsī (Rangkaian Pertama)

## 32. Ada tiga puluh gambar per detik diproyeksikan di layar serta lima puluh putaran per detik dalam arus bolak-balik

Ketika konsentrasi anda menguat, anda mulai melihat sendiri, bagaimana sesuatu tampak, serta proses melihat dan pengamatan lenyap seketika bagaikan sambaran kilat. Ilmuwan Eropa dan Amerika telah menemukan bahwa ada tiga puluh gambar per detik yang diproyeksikan di layar dan lima puluh putaran per detik dalam arus bolak-balik.

Namun perubahan cepat ini tidak terlihat oleh mata manusia biasa; meditator yang telah mencapai tingkat Bhaṅga-ñāṇa (pengetahuan tentang kelenyapan) sangat jelas melihat bagaimana sesuatu tampak, proses melihat dan pengamatan begitu cepat berlalu.

Semakin sempurna, lebih jelas anda melihat bahwa mereka lenyap begitu cepat. Anda sangat jelas memahami bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, bagaimana mereka kurang membahagiakan, tidak memuaskan, bagaiamana mereka hanyalah fenomena batin dan fisik tanpa adanya diri atau atta. Inilah Asammohasampajañña. Penyebaran Mahāsī (Rangkaian Pertama)

## 33. Anda mungkin tidak dapat menyebutkan kata Pāḷi Rūpa dan Nāma

Ketika pengamatan berlanjut, konsentrasi anda menjadi sangat kuat dan anda membedakan antara nāma dan rūpa (batin dan materi). Anda tahu yang berjalan adalah Rūpa dan yang mengamatinya adalah Nāma.

Anda mungkin tidak dapat menyebutkan kata Pāḷi Rūpa dan Nāma, tetapi jika anda tahu perbedaan antara "apa yang harus dikenali" dan "apa yang mengenali" itu sudah cukup. Penyebaran Mahāsī (Rangkaian Pertama)

## 34. Namun bagi pemula mengamati dan menyadari setiap kemunculan cukup menyulitkan

Jadi apa pun yang muncul melalui enam pintu atau organ indra, seperti melihat atau mendengar, kita harus mengamati dan menyadari "melihat," "mendengar." Namun bagi pemula mengamati dan menyadari setiap kemunculan cukup menyulitkan.

Jadi ia harus memulai dengan beberapa hal yang mudah dilihat. Hanya dengan begitu konsentrasi bisa mudah dikembangkan, demikian juga pengetahuan pandangan terang.

Setiap kali anda menghela nafas dan menghembuskannya, perut anda bergerak, dan kembang serta kempis ini cukup jelas serta mudah untuk diamati. Oleh karena itu kami menginstruksikan murid kami untuk memulai meditasi seperti ini; sewaktu perut mengkembang, amati "kembang." Sewaktu perut mengempis, amati "kempis."

Gerakan kembang dan kempis adalah vāyo-dhātu, unsur udara atau unsur gerak. Kata kembang dan kempis tidaklah penting. Tujuannya adalah melihat gerakan bentuk materi. Penyebaran Mahāsī (Rangkaian Pertama)

## 35. Anda akan mendapati sensasi-sensasi ini terburai berkeping-keping

Ketika konsentrasi anda sangat kuat dan saat anda mengamati "lelah," "panas," "sakit," anda akan mendapati sensasi-sensasi ini terburai berkeping-keping. Bagi orang awam rasa lelah, panas, sakit terkesan berlangsung begitu lama, tetapi bagi meditator yang berperhatian murni mereka hanyalah serpihan, kepingan kecil, potongan dan mereka tidak menyebabkan rasa sakit berlebihan. Ia merasa nyaman. Jika ia terus bermeditasi, bahkan rasa sakit yang hebat dapat diatasi. Penyebaran Mahāsī (Rangkaian Pertama)

## 36. Bahasa apa pun

Anda dapat mengamati menggunakan bahasa apa pun yang biasa anda gunakan. Penyebaran Mahāsī (Rangkaian Pertama)

## 37. Pada setiap pengamatan, hadir Dhamma yang terdiri dari Jalan Mulia Beruas Delapan

Dua menit telah berlalu. Dalam setiap menit, mungkin terdapat lima puluh atau enam puluh tindakan pengamatan. Pada setiap pengamatan hadir Dhamma yang terdiri dari Jalan Mulia Beruas Delapan. Demikianlah mereka terjadi.

Usaha untuk mengamati adalah Sammā Vāyama (Usaha benar). Berperhatian murni adalah Sammā Sati (Perhatian benar). Tetap terkonsentrasi pada objek perhatian murni adalah Sammā Samādhi (Konsentrasi benar). Usaha benar, Perhatian benar dan Konsentrasi benar, ketiganya adalah Samādhi Maggaṅga.

Jelas mengetahui objek pengamatan adalah Sammā Diṭṭhi. Ketika seseorang mulai berlatih mengamati, pengetahuan benar ini tidak terlalu jelas. Kemudian

pengetahuan menjadi jelas bahwa hanya ada batin dan materi pada setiap pengamatan. Karena kehendak untuk bergerak, terjadilah gerakan.

Karena ada sesuatu untuk dilihat, kesadaran penglihatan muncul. Dengan demikian yogī dapat membedakan antara sebab dan akibat. Sesuatu yang baru muncul dan segera lenyap. Ini juga jelas tampak.

Dengan mengamati adanya perubahan secara terus menerus dari muncul-lenyapnya (fenomena), yogī menyadari bahwa segala sesuatu tidaklah kekal. Setelah rūpa dan nāma yang lama lenyap, jika yang baru tidak muncul, itulah saat kematian. Jadi kematian dapat tiba kapan saja.

Betapa menakutkan kehidupan ini. Juga disadari bahwa segala sesuatu terjadi sesuai alurnya, tanpa ada siapa pun yang mengendalikan, dan, karena itu anattā (tanpa diri). Semua kegiatan pemahaman ini adalah Pandangan Benar. Mengarahkan batin melihat seperti itu adalah Sammā Saṅkappa. Sammā Diṭṭhi dan Sammā Saṅkappa, keduanya adalah Paññā (kebijaksanaan) Maggaṅga.

Dalam Kitab Ulasan dikatakan bahwa tiga Sammādhi Maggaṅga dan dua Paññā Maggaṅga adalah lima Karaka Maggaṅga yang dapat dikatakan sebagai lima pekerja.

Dalam kehidupan duniawi, di mana suatu pekerjaan hanya dapat diselesaikan oleh satu regu dengan lima orang pekerja, itu perlu mereka kerjakan bersama (dalam keselarasan).

Demikian pula, semua Maggaṅga ini selaras dalam setiap selesainya kegiatan mengamati dan mengetahui. Setiap kali lima Maggaṅga menggalang kekuatan dalam keselarasan (atau persekutuan) seperti itu, pengetahuan pandangan terang yang luar biasa berkembang.

Berikutnya, dengan tidak melakukan perbuatan buruk melalui tubuh seperti membunuh, mencuri, perbuatan seksual yang salah adalah Sammā Kammanta.

Menghindari perbuatan buruk melalui ucapan, seperti berbohong, memfitnah, mencaci maki dan omong kosong, adalah Sammā Vācā.

Menghindari mata pencaharian yang salah adalah Sammā Ājīva.

Maggaṅga ini merupakan Sīla Maggaṅga. Maggaṅga ini dapat dipenuhi dengan mengambil dan menjalankan moralitas.

Demikianlah mereka menyertai setiap kegiatan pengamatan (dalam meditasi). Jadi Delapan Maggaṅga dikembangkan bersamaan dalam setiap pengamatan. Dengan pencapaian Nibbāna yang semakin dekat dan dekat, sama halnya seperti berjalan; setiap langkah membawa seseorang semakin dekat dan dekat ke tujuannya. Seperti langkah terakhir anda tiba di tujuan, demikian pula anda mencapai Nibbāna dengan pengamatan terakhir. Penyebaran Mahāsī (Rangkaian Pertama)

## 38. Satipaṭṭhāna: Timbunan besar kamma baik

Dari berbagai jenis perenungan, Buddha menjelaskan bahwa Empat Satipaṭṭhāna sebagai jumlah keseluruhan dari semua dhamma atau kamma baik. Memberikan banyak dana atau menjalankan kehidupan bermoral yang baik merupakan penimbunan kamma baik yang besar. Tetapi donatur atau orang yang bermoral baik tersebut mungkin kadang kala diganggu oleh pikiran yang tidak penting, dan tentunya, tidaklah mungkin untuk memberikan dana atau berlatih moralitas keras sepanjang waktu.

Jadi tidak benar bila anda mengatakan dana atau sila timbunan besar dhamma yang baik.

Sebaliknya, praktik Satipaṭṭhāna vipassanā memerlukan perhatian murni terus menerus terhadap semua sikap tubuh, perasaan, fenomena melihat, mendengar, dsb. Kecuali tidur, jam-jam di malam hari, yogī harus berperhatian murni di setiap saat. Ia mengamati perasaannya, dsb, setidaknya sekali di satu detik dan ini berarti ia memperoleh satu dhamma yang baik di sepanjang waktu itu.

Ia memiliki 3.600 dhamma yang baik dalam satu jam, atau bila jam tidur empat jam tidak kita hitung, maka ia mengumpulkan kebajikan sekitar 720.000 dhamma yang baik dalam satu hari. Kebajikan diperolehnya pada setiap saat duduk, dsb. Ia bahkan memperolehnya pada saat sedang membuang air kecil.

Jadi tak diragukan, Satipaṭṭhāna adalah timbunan besar dhamma yang baik yang harus dikembangkan. (Sakkapañha Sutta)

## 39. Objek-objek yang harus diamati seakan sampai pada perhatian murninya atas kemauan mereka sendiri.

Perhatian murni itu sendiri seakan menangkap objek dengan sendirinya. Semua yang ada di sana telah diamati. Ia tidak pernah gagal atau lupa untuk mengamati dalam menuju ke Jalan Ariya, yang orang memulainya dengan Jalan Pandangan Terang.

Dan Jalan Pandangan terang dimulai dengan pengetahuan analitis terhadap batin dan materi. Lalu ia tiba di pengetahuan tentang pembedaan keadaan berkondisi. Kemudian, dikembangkan, seseorang memperoleh pengetahuan tentang penyelidikan.

Di sini seseorang menikmati perenungan pada berbagai hal, menyelidiki mereka, dan mereka yang cukup terpelajar sering menghabiskan waktu lama melakukan itu. Jika anda tidak ingin merenungkan atau menyelidiki, anda harus terus bermeditasi. Kesadaraan anda sekarang menjadi ringan dan gesit. Anda jelas melihat bagaimana segala sesuatu yang diamati muncul dan lenyap. Anda telah sampai pada pengetahuan tentang muncul dan lenyap.

Di tingkat ini, pengamatan cenderung begitu mudah. Cahaya, kegembiraan, kedamaian muncul. Melewati pengalaman yang tidak terpikirkan sebelumnya, seseorang dipenuhi rasa gembira dan bahagia. Di tahap awal latihannya, yogi harus berjuang keras tidak membiarkan kesadaran mengembara ke sana dan kemari. Tetapi pikiran tetap mengembara sehingga kerap kali ia tidak dapat bermeditasi. Apa pun tampaknya tidak beres. Bahkan beberapa harus berjuang sangat keras. Tetapi dengan keyakinan kuat kepada para guru, kehendak baik dan keteguhan hati, seseorang melewati tingkat-tingkat yang sulit itu. Sekarang ia tiba pada pengetahuan muncul dan lenyap.

Semuanya baik di tingkat ini. Pengamatan begitu mudah dan alami.

Menyenangkan untuk mengamati, dan cahaya terang muncul. Kegiuran menyergapnya dan menyebabkan semacam tegak bulu romanya. Baik tubuh maupun batinnya tenang dan ia merasa sangat nyaman. Objek-objek yang harus diamati seakan sampai pada perhatian murninya atas kemauan mereka sendiri. Perhatian murni itu sendiri seakan sampai pada objeknya atas kemauan sendiri. Semua yang ada telah diamati. Ia tidak pernah gagal atau lupa untuk mengamati. Dalam setiap pengamatan, kesadarannya sangat jernih.

Jika anda memperhatikan sesuatu dan merenungkannya, hal tersebut tampak apa adanya dan sederhana. Jika anda mengambil ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa diri, yang pernah anda dengar sebelumnya, mereka ternyata adalah sesuatu yang sangat jelas dapat dibedakan.

Jadi anda merasa ingin berceramah. Anda berpikir anda dapat menjadi penceramah yang sangat baik. Tetapi jika anda tidak memiliki pendidikan, anda akan menjadi penceramah yang payah. Tetapi anda merasa ingin berceramah dan bahkan anda dapat menjadi cukup bawel. Inilah apa yang disebut "Nibbāna idaman" yang yogī alami. Ini bukan Nibbāna sejati para Ariya. Kita dapat menyebutnya "Nibbāna palsu."

"Inilah keabadian bagi mereka yang mengetahui." (Pokok dasar meditasi Vipassanā)

## 40. Tempat istirahat di bawah keteduhan pohon dengan angin sejuk berembus. Semua kelelahanmu sirna.

Berlatih meditasi seperti mendaki gunung. Anda mulai mendaki dari dasar. Tidak lama kemudian anda merasa lelah. Anda bertanya pada mereka yang berjalan bersama dan mereka menjawab dengan kata penyemangat seperti "Sekarang sudah lebih dekat."

Lelah, anda terus mendaki dan tidak lama kemudian tiba di tempat istirahat di keteduhan pohon dengan angin berembus. Semua kelelahanmu sirna. Pemandangan indah di sekitar membuat anda kagum. Anda segar kembali untuk melanjutkan pendakian. Pengetahuan tentang muncul dan lenyap adalah

tempat istirahat anda untuk mendaki ke pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi.

Para yogi yang belum mencapai tingkat pengetahuan ini dapat kehilangan harapan.

Hari demi hari berlalu dan belum ada cita rasa pandangan terang. Sering kali membuat kecewa. Beberapa meninggalkan pusat meditasi dengan pikiran bahwa meditasi tidak ada apa-apanya. Mereka belum menemukan "Nibbāna yogī."

Jadi kami sebagai instruktur harus menyemangati pendatang baru di pusat meditasi dengan harapan mereka setidaknya akan mencapai pengetahuan ini. Dan kami meminta mereka segera berusaha mencapainya. Kebanyakan berhasil seperti nasihat kami. Mereka tidak memerlukan kata-kata penyemangat lanjutan. Mereka sekarang penuh keyakinan dan keteguhan hati berusaha sampai tujuan akhir.

"Nibbāna yogī" ini sering disebut sebagai amanusi rati, kesenangan istimewa atau kenikmatan luar biasa (yaitu kegembiraan atau kesenangan yang melampaui dari biasanya). Anda mendapatkan segala macam kesenangan dari berbagai hal, mulai dari pendidikan, kekayaan, kehidupan keluarga.

"Nibbāna yogī" melampaui semua kesenangan tersebut. Seorang yogī suatu ketika mengatakan kepada saya bahwa ia telah menikmati segala macam kesenangan duniawi. Tetapi tidak ada satu pun yang dapat menandingi kesenangan yang diperoleh dari meditasi. Ia tidak bisa mengungkapkan betapa menyenangkannya itu.

(Pokok Dasar Meditasi Vipassanā)

## 41. Ketika seseorang menderita sakit dari dua duri pada saat yang bersamaan

Jika anda menderita karena akibat buruk usaha seseorang, atau penyakit, atau karena kondisi iklim, dan jika anda tidak punya obat apa pun untuk meringankan rasa sakit dan penderitaan itu, maka praktik meditasi atas penderitaan karena sakit paling tidak dapat memberi sedikit kelegaan jika ia tidak dapat memberi anda kesembuhan menyeluruh.

Jika rasa sakit dan penderitaan tetap ada di tubuh anda, praktik meditasi dapat melegakan pada batin anda. Tetapi jika anda marah atau hanyut dalam penderitaan fisik, batin anda juga akan menderita. Buddha membandingkan dua penderitaaan ini seperti ditusuk oleh dua duri pada saat yang bersamaan.

Katakanlah seorang dagingnya tertusuk duri, dan ia mencoba mengeluarkan duri itu dengan menusukkan duri lain ke dalam dagingnya. Duri kedua masuk ke dalam daging, tanpa dapat mengeluarkan duri pertama. Selanjutnya ia menderita sakit akibat dari dua duri pada saat yang bersamaan.

Begitu pula seseorang yang tidak dapat mengamati rasa sakit fisik secara meditatif, menderita sakit baik fisik maupun mental. Tetapi jika ia dapat merenungkan dengan baik rasa sakit fisiknya, ia hanya akan menderita rasa sakit itu dan tidak akan menderita rasa sakit mental.

Penderitaan semacam ini hanya rasa sakit fisik, tepat seperti yang diderita oleh Buddha dan para Arahat, beliau pun menderita rasa sakit fisik. Beliau menderita karena akibat buruk dari panas dan dingin, gigitan serangga dan berbagai ketidak-nyamanan lainnya. Walaupun beliau menderita dukkha fisik, batin beliau tetap stabil, jadi beliau tidak menderita rasa sakit mental.

Jadi metode meditasi adalah obat terbaik untuk rasa sakit dan penderitaan fisik. Ada beberapa contoh kelegaan yang diperoleh dengan metode ini untuk penderitaan yang sangat mendalam seperti penderitaan kematian (Lokadhamma)

## 42. Seperti memotong sebatang kayu dengan kapak kecil

Praktik Dhamma adalah seperti memotong sebatang kayu dengan kapak kecil, setiap tebasan membantu menyingkirkan potongan yang tidak diinginkan atau seperti menggali tanah dengan sekop dan mengeluarkan timbunan tanah sedikit demi sedikit.

Demikian pula, jika kita mengamati secara terus menerus semua fenomena batin dan fisik yang muncul melalui enam pintu indra, kekotoran batin akan melemah dan berguguran seiring berjalannya waktu. Jadi ketika yogī mengembangkan pengetahuan pandangan terang (Vipassanāpaññā), ia sebenarnya sedang melenyapkan kekotoran batin.

Yogi seperti itu disebut sebagai suttabhikkhu, tanpa mempedulikan penampilan luarnya sebagai seorang umat awam, atau bhikkhu, atau deva.

## 43. Yogi yang praktik perhatian murni secara cermat dan mantap selalu menyadari terhadap enam kesan indranya.

Para murid di center kami diinstruksikan untuk fokus pada setiap fenomena yang muncul dari keenam alat indra.

Sebelum mereka bisa mengamati semua objek indra, mereka berkonsentrasi pada aktivitas tubuh. Khususnya, latihan pertama yogi adalah secara sadar mengamati gerakan kembang dan kempisnya perut.

Nanti akan saya jelaskan alasan latihan ini berdasarkan Ajaran Buddha.

Perhatian murni yogi jangan dibatasi pada kembang dan kempis saja.

Ia juga harus mengamati perasaan, pikiran, khayalan, dsb., termasuk semua kegiatan tubuh.

Yogi yang praktik perhatian murni seperti itu secara cermat dan mantap selalu sadar terhadap enam kesan indranya. Dengan begitu ia selaras dengan

Ariyāvasadhamma berkenaan dengan penjagaan perhatian murni : "Satarakkhena cetasa sāmaññā gato."

(Ariyāvāsa Sutta)

## 44. Pada tahap awal pandangan terang (udayabbayañāṇa), seorang yogī cenderung melihat "cahaya, rangkaian bunga di mimbar pagoda atau ikan dan kura-kura di laut."

Di awal praktik Vipassanā belum mendukung berkembangnya pandangan terang. Ketika merenungkan nāmarūpa, seorang yogī secara kuat mengembangkan konsentrasi, sehingga hampir tidak meninggalkan sedikit pun ruangan bagi pikiran berkeliaran dan terus menjaga dirinya tetap berperhatian murni.

Hanya pada tingkat batin telah termurnikan ini muncullah pandangan terang akan sifat sejati nāmarūpa. Walaupun demikian gagasan konvensional tetap ada sebelum pencapaian pandangan terang akan hancurnya semua bentuk keberadaan (bhaṅgañāṇa).

Jadi dikatakan dalam Visuddhimagga bahwa pada tahap awal pandangan terang (udayabbayañāṇa), seorang yogī cenderung untuk melihat "cahaya, rangkaian bunga di mimbar pagoda, atau ikan dan kura-kura di laut." Tetapi kemudian baik nāmarūpa dari objek pengamatan maupun kesadaran yang mengamati lenyap satu setelah yang lainnya.

Gagasan konvensional seperti keadaan, bentuk, dsb., tidak muncul lagi. Seperti yang disebutkan dalam Visuddhimagga, "perhatian tertuju pada padamnya, hilangnya, dan hancurnya." (Paṭiccasamuppāda)

## 45. Ada beberapa titik sentuh dan setidaknya enam atau tujuh yang harus diamati

Kadang kala anda merasakan nafas begitu lambat atau gerakan kembang dan kempisnya perut tidak jelas dirasakan. Ketika ini terjadi, dan anda sedang dalam posisi duduk, alihkan saja perhatian anda pada duduk, sentuh; atau jika anda sedang berbaring, berbaring, sentuh.

Ketika sedang mengamati sentuhan, kesadaran anda seharusnya tidak ditempatkan pada bagian tubuh yang sama, tetapi pada bagian lainnya secara bergantian. Ada beberapa titik sentuh dan setidaknya enam atau tujuh yang harus diamati. (Meditasi Pandangan Terang Praktis)

## 46. Atau jari ke jari, ibu jari ke ibu jari

Beberapa titik sentuhan yang dapat diamati yaitu: di mana paha dan lutut bersentuhan, atau di mana tangan diletakkan bersama, atau jari ke jari, ibu jari ke ibu jari, kelopak mata yang dipejamkan, lidah di dalam mulut, sentuhan di bibir saat mulut mengatup. (Meditasi Pandangan Terang Praktis)

## 47. Tubuh, sensasi sentuhan dan sentuhan itu

Sentuhan atau kontak fisik merupakan perpaduan tiga unsur. Pathavī, tejo dan vāyo. Kasar dan halus adalah pathavī, hangat dan sejuk adalah tejo, kekakuan atau dorongan atau gerakan adalah vāyo.

Sentuhan dengan bagian tubuh atau benda lain seperti pakaian, ranjang, dll bersifat sementara. Seorang praktisi meditasi harus mengamati sentuhan dan kontak ini.

Itulah sebabnya Buddha menasihati para murid Beliau untuk mengamati "berjalan sewaktu berjalan." Pada dasarnya, ini adalah instruksi untuk membedakan sifat sejati vāyo, gerakan motorik. Demikian pula, mereka diminta untuk mengamati setiap gerakan fisik seperti berdiri, duduk, berbaring, tidur.

Mengapa instruksi ini? Alasannya adalah jika seseorang tidak mengamati gerakan tubuh, ia tidak mengenali gerakan fisik dan kebodohan itu memunculkan kilesā yang akan menghasilkan perbuatan baik atau buruk.

Setelah mengamati gerakan tubuh, seseorang harus berperhatian murni pada anicca, dukkha and anattā. Jika seseorang sangat berperhatian murni, setelah ia mengembangkan Ariyā magga nāṇa, penderitaan kilesa dan kāma sepenuhnya akan lenyap.

Di sini saya ingin menegaskan bahwa kembang dan kempisnya perut termasuk dalam gerakan fisik. Oleh karena itu, saya telah menginstruksikan para murid saya untuk mengamati kembang dan kempisnya perut sewaktu seorang yogī memulai latihan meditasinya.

Instruksi ini jelas untuk diikuti. Begitu yogī telah memperoleh samadhi, ia akan menyadari sensasi sentuhan pada mengencang dan melembutnya perut, sehingga menyadari āyatana fisik dan mental sesuai dengan Dhamma.

Yogī akan jelas mengetahui bahwa tidak ada "aku, yang ada hanyalah sentuhan dan sensasi sentuhan." (Hemavata Sutta)

## 48. Pariññā

Ñatapariññā yang berarti pengetahuan bahwa hanya ada nāma dan rūpa, serta hanyalah ada sebab dan akibat. Pemahaman ini didapat dari pengamatan terus menerus pada perubahan fenomena fisik dan mental.

Tiranapariññā yang berarti pengetahuan tentang sifat sejati anicca, dukkha dan anattā dari semua hal dan makhluk. Ini juga didapat dari praktik meditasi.

Pahānapariññā yang berarti pengetahuan yang memungkinkan seseorang menyingkirkan kepercayaan salah tentang kekekalan, kesenangan dan diri, serta semua kekotoran batin yang muncul dari mereka.

## 49. Ceramah singkat tentang praktik Vipassanā

Pada awal, tentu saja, seseorang tidak mungkin dapat mengamati segala perubahan secara menyeluruh dan selengkapnya. Jadi seseorang harus memulai pengamatan dengan mengamati berbagai jenis sentuhan yang bisa dirasakan.

Ketika seseorang berkonsentrasi pada satu jenis sentuhan, mungkin muncul pikiran, dan ia harus sigap mengamatinya. Lalu perasaan tidak nyaman yang tak tertahankan mungkin muncul, dan ia pun harus sigap mengamatinya.

Kesimpulannya, semua fenomena mental dan fisik harus diperhatikan begitu mereka muncul. Ketika tidak ada yang muncul, yogī yang bermeditasi harus kembali ke titik awal pengamatan kembang dan kempisnya perut. (Sammā Paribbājaniya Sutta)

## 50. Jadi meditasi menjadikan berkembangnya pandangan terang pada Empat Kebenaran Mulia

Jika seseorang melakukannya, ia harus dianggap telah melakukan perbuatan mental yang baik. Saat seseorang terus mengamati fenomena ini, ia akan yakin pada sifat anicca, dukkha, dan anattā.

Dan ketika seseorang yakin, kesempatan untuk munculnya taṇhā sirna. Karena taṇhā telah disingkirkan, jika untuk sesaat, penyebab awal dari satu keberadaan baru dan akibat buruknya, setidaknya untuk sementara lenyap. Inilah pencapaian sesaat dari nirodha saccā (kebenaran tentang penghentian).

Setiap kali meditasi kognitif dipraktikkan, vipassanā magga saccā tercapai. Jadi meditasi menjadikan berkembangnya pandangan terang pada Empat Kebenaran Mulia, serta akhirnya yogī yang bermeditasi akan mencapai tingkat pandangan terang terakhir dan mencapai tingkat tertinggi Arahanta. (Sammā Paribbājaniya Sutta)

## 51. Ketika seseorang menderita sakit dari dua duri pada saat yang bersamaan

Jika anda menderita disebabkan akibat buruk usaha seseorang, atau penyakit, atau karena kondisi iklim, dan jika anda tidak punya obat apa pun untuk meringankan rasa sakit dan penderitaan itu, maka praktik meditasi atas penderitaan karena sakit dapat memberi sedikit kelegaan jika ia tidak dapat memberi anda kesembuhan menyeluruh.

Jika rasa sakit dan penderitaan tetap ada di tubuh anda, praktik meditasi dapat melegakan batin anda. Tetapi jika anda marah atau hanyut dalam penderitaan fisik, batin anda juga akan menderita. Buddha membandingkan dua penderitaan ini seperti ditusuk oleh dua duri pada saat yang bersamaan.

Katakanlah seorang tertusuk duri di dagingnya, dan ia mencoba mengeluarkan duri itu dengan menusukkan duri lain ke dalam dagingnya. Duri kedua masuk

ke dalam daging, tanpa dapat mengeluarkan duri pertama. Lalu ia menderita sakit akibat dari dua duri pada saat yang bersamaan.

Begitu pula seseorang yang tidak dapat mengamati rasa sakit fisik secara meditatif, menderita sakit baik fisik maupun mental. Tetapi jika ia dapat merenungkan dengan baik rasa sakit fisiknya, ia hanya akan menderita rasa sakit itu dan tidak akan menderita rasa sakit mental.

Penderitaan semacam ini hanya rasa sakit fisik, tepat seperti yang diderita oleh Buddha dan para Arahat, beliau pun menderita rasa sakit fisik. Mereka menderita karena akibat buruk dari panas dan dingin, gigitan serangga serta berbagai ketidak-nyamanan lainnya. Walaupun mereka mengalami dukkha fisik, batin mereka tetap stabil, jadi mereka tidak menderita rasa sakit mental.

Jadi metode meditasi adalah obat terbaik untuk rasa sakit dan penderitaan fisik. Ada beberapa contoh kelegaan yang diperoleh melalui metode ini untuk penderitaan yang sangat mendalam seperti penderitaan kematian (Lokadhamma)

## 52. Karena ini adalah pelopor Nibbāna

Kemudian yogi itu mengetahui bahwa segala sesuatu muncul dan lenyap sangat cepat.

Pencerapannya begitu tajam sehingga tidak ada yang luput dari perhatiannya. Ia cenderung melihat cahaya dan menjadi sangat bergairah dan bergembira.

Inilah perasaan menyenangkan yang muncul bersama dengan pengetahuan pandangan terang luar biasa (udayabbayañāṇa) tentang perubahan terus-menerus dari nāma-rupa.

Ini melampaui segala jenis kegembiraan lainnya dan digambarkan sebagai keadaan mental yang harus kita sambut.

Dhammapada menyebutkan tentang kegembiraan luar biasa (rati) yang muncul pada yogi mengamati dhamma, yaitu, perubahan nāma-rūpa secara benar.

Ia memperoleh kegembiraan dan kegairahan, dan kondisi kesadaran ini disebut amata (tanpa kematian) karena ini adalah pelopor Nibbāna, yang yogi pasti akan mencapainya jika ia memperjuangkannya dengan keyakinan, tekad dan ketekunan.

Kegembiraan dan kegairahan ini disebut pāmojja dan pīti dalam bahasa Pāḷi. Pāmojja adalah kegembiraan yang muncul seiring dengan sammasana-ñāṇa, sedangkan pīti berarti kegairahan yang menyertai udayabbayañāṇa, pencerapan yang cepat pada muncul dan lenyapnya fenomena.

Ini berkembang ketika yogī berperhatian murni pada kembang dan kempisnya perut atau sensasi-sensasi pada tubuh atau ketika perhatiannya terfokus pada gerakan tubuhnya. Ia jarang menderita rasa sakit yang tak tertahankan. Jika kadang kala rasa sakit muncul, ia hilang seketika saat diamati, kemudian ia merasa sangat bergembira. Kegembiraannya berlanjut sangat kuat selama ia berperhatian murni terhadap kecepatan setiap fenomena yang muncul dan lenyap.

Seperti di tiga jhāna pertama, seorang yogī merasa sangat bahagia ketika ia mencapai udayabbya-ñāṇa. Ia menggambarkan kebahagiannya di tingkat ini seperti pengalaman tak terlukiskan yang melampaui semua keadaan kesadaran serupa. Dalam Sakkapañhā sutta, ini dinamakan sevitabbasomanssa, yaitu perasaan menyenangkan yang harus kita cari. (Sakkapañha Sutta)

## 53. Jadi ia sangat dianjurkan memulai dengan empat unsur utama

Ini memerlukan penjelasan. Seorang yogī yang kurang berpengalaman di samatha, jhāna atau samādhi memulai dengan nāma-rūpa yang muncul dari enam indra. Tetapi tidaklah mudah bagi seorang pemula untuk mengikuti proses ini secara menyeluruh. Jadi ia sangat dianjurkan memulai dengan empat unsur utama seperti yang disarankan di Visuddhimagga, dengan unsur vāyo di perut dengan istilah bahasa yang umum, metode yang kami ajarkan di pusat meditasi kami.

Ketika ia berperhatian murni pada kembang dan kempisnya perut, ia harus mengamati pikiran apa pun (kehendak, keinginan, dsb), sensasi (panas, rasa sakit, dsb), atau kontak dengan berbagai objek indra (melihat, mendengar, dsb) yang muncul. Tetapi sifat sejati nāma-rūpa tidak tampak jelas ketika konsentrasi lemah.

Dengan pengembangan samādhi, kesadaran menjadi tenang, murni dan bebas dari rintangan. Setiap pikiran atau perasaan diamati dan disingkirkan. Kemudian yogī mencapai tingkat cittavisuddhi (pemurnian kesadaran). Selanjutnya ia mengetahui perbedaan antara nāma yang mengenali dan rūpa yang dikenali.

Inilah pandangan terang yang membedakan nāmarūpa (nāmarūpapariccheda-ñāṇa) dan pemurnian pandangan (diṭṭhivisuddhi). Yogī memperoleh pandangan terang yang membedakan sebab dan akibat (paccayapariggaha-ñāṇa), dan kemudian ia terbebas dari semua keragu-raguan (kankhāvitaranvisuddhi). (Sakkapañha Sutta)

## 54. Berbagai Sutta menekankan fakta ini, biasanya di awal mengacu pada objek yang dapat dilihat, tetapi dalam praktik yang tampak pertama adalah berbagai objek kontak dan pikiran.

Bagi yogī yang berperhatian murni dan telah mengembangkan konsentrasi, segala sesuatu muncul hanya untuk segera lenyap. Berbagai Sutta menekankan fakta ini, biasanya di awal mengacu pada objek yang dapat dilihat, tetapi dalam praktik, yang tampak pertama adalah objek kontak dan pikiran.

Ketika sedang berperhatian pada kembang dan kempisnya perut, ada pikiran muncul, ia lenyap seketika saat kesadaran tertuju padanya. Dengan berkembangannya konsentrasi, yogī menyadari kembang dan kempis secara terpisah dan kemudian kesadarannya meluas ke lenyapnya kembang dan kempis secara berturutan. Pada tingkat pandangan terang bhaṅga, ia merasakan perut, tangan, dsb, tidaklah sebagai bentuk tetapi sebagai fenomena yang lenyap tanpa henti dan cepat.

Fenomena yang lenyap tanpa henti menjadi lebih jelas dengan berkembangnya bhaṅga-ñāṇa, sehingga yogī akhirnya menyadari hukum ketidak-kekalan. Mengetahui sifat nāma-rūpa sebagaimana adanya, ia tidak lagi senang maupun sedih tetapi hanya tetap menyadari berbagai objek indra.

Kesadaran sekilas ini membawa ke upekkhā yang lebih nyata ketika pandangan terang bhaṅga and saṅkhārupekkā terlintas di kesadaran.

Di tingkat ini, dalam perjalanan yogī bukanlah suka maupun tidak suka pada berbagai objek yang menyenangkan atau tidak menyenangkan yang dilihatnya. Jadi ia mengatasi kemelekatan terhadap penglihatan, suara, dll. Upekkhā-nya melampaui dunia indrawi dan sebenarnya ini berarti kebebasan serta tujuan dari praktik vipassanā.

Seorang yogī harus mencari upekkhā yang bajik yang berorientasi pada vipassanā. Inilah pengalaman pertama dari tingkat lanjut pandangan terang udayabbaya dan yang paling menonjol di tingkat pandangan terang

saṅkhārupekkhā. Menurut Sutta, ada dua macam yaitu, upekkhā dengan pikiran diskursif (vitakkavicāra) dan upekkhā tanpa pikiran seperti itu.

Pada kenyataannya semua upekkhā yang muncul selama pengamatan melibatkan pikiran diskursif tetapi ketika mengamati kesadaran nafsu indra dan jhāna pertama disebut upekkhā dengan pikiran diskursif.

Sedangkan upekkhā yang muncul selama tercerap dalam jhāna kedua disebut upekkhā tanpa pikiran diskursif. Dari kedua macam upekkhā ini, yang lebih unggul adalah yang tanpa pikiran diskursif. (Sakkapañha Sutta)

## 55. Tetapi tidak mudah untuk mengamati batin, dalam hal ini, kesadaran, dan memperoleh pandangan terang

Saya mengatakan ini berdasarkan Abhidhammā. Tetapi saat kita menerapkan teori meditasi ke dalam praktik, kita tidak bisa menyibukkan diri untuk selalu menganalisa batin ke dalam berbagai bentuk mental.

Kita cukup mengamati keserakahan begitu ia muncul dan begitu kita mengenalinya, ia akan menyingkir, menyisakan hanya kegiatan baik yaitu mengetahui dan mengamatinya. Kegiatan semacam itu termasuk dalam vītarāga citta, ketidak-tertarikan, yang juga harus diamati oleh yogī.

Metode pengamatan ini atau Vipassanā dapat diterapkan pada kemunculan kemarahan, keragu-raguan dan emosi lain semacamnya. Tetapi tidaklah mudah untuk mengamati batin, yang dimaksudkan di sini, kesadaran, dan memperoleh pandangan terang.

Mengamati rūpa tidak menghadapi banyak kendala, karena ia bisa memberi kesan di kesadaran yogī. Jadi kita menyarankan pengamatan kembang dan kempisnya perut. Anda akan merasakannya sendiri sewaktu anda bermeditasi pada kembang dan kempisnya perut.

Lalu mengamati keserakahan, begitu anda menyadari kemunculannya, ia akan hilang. Jika anda dapat melakukannya, ulangi lagi dua atau tiga kali atau lebih, sampai ia akhirnya lenyap. (Sīlavanta Sutta)

## 56. Bermeditasi pada empat unsur.

Kesadaran muncul saat terjadi kontak antara landasan dan objek indra. Seorang yogī mulai berlatih mengkonsentrasikan pikirannya pada fenomena kesadaran, yang muncul berlandaskan pada empat materi utama, yaitu : pathavī (padat), tejo (panas), vāyo (gerak), dan āpo (cair).

Ketika Mahāsatipaṭṭhāna sutta mengatakan, "Saya tahu saya pergi saat saya pergi," ini adalah nasihat bagi yogī untuk mengetahui unsur gerak yang terjadi melalui kontak yang menarik kesadaran.

Ketika anda sedang duduk, tahu bahwa anda sedang duduk, mengamati ketegangan fisik yang terjadi karena kegiatan duduk. Anda mungkin akan menyadari fenomena fisik atau mental lainnya yang terjadi berkaitan dengan postur duduk anda.

Misalnya, anda mungkin menyadari begitu anda duduk, kaki anda saling menyentuh, tangan saling mengunci, pakaian anda menempel di tubuh, dst. Ketika anda mengamati dengan perhatian murni, anda akan memahami sifat sejati kegiatan materi yang muncul saat landasan indra dan objek saling bersentuhan. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 57. Tetapi, jika, dalam proses, anda merasakan adanya jeda setelah nafas masuk atau nafas keluar, anda harus berperhatian murni bahwa anda sedang duduk (jika anda duduk saat bermeditasi) saat itu.

Agar baik yang muda maupun tua, dapat melakukan meditasi, kami memberi instruksi yang kami anggap mudah dilakukan pada meditasi pandangan terang, dengan memulai mengamati kembang dan kempisnya perut.

Saat anda menghela nafas, perut akan mengembang, dan ketika menghembuskan nafas, perut akan mengempis. Anda akan merasakan gerakan kembang dan kempis dinding perut dan mengenalinya sebagai kegiatan unsur gerak, vāyo.

Anda mengamati ini. Artinya, anda mengkonsentrasikan kesadaran anda pada kembang dan kempisnya perut dengan penghargaan intelektual terhadap sifat sejati fenomena. Seharusnya tidak ada jeda antara dua gerakan yang berurutan.

Jagalah kesadaran anda tertuju pada awal gerakan kembang, mengikutinya sampai selesai, lalu berganti pada mulainya gerakan kempis sampai selesai. Tetapi, jika, dalam proses, anda merasakan adanya jeda setelah nafas masuk atau nafas keluar, anda harus berperhatian murni bahwa anda sedang duduk (jika anda duduk saat bermeditasi) saat itu.

Kadang gagasan akan terbentuk di kesadaran anda. Anda memikirkan sesuatu. Atau anda ingin melakukan ini atau itu. Amatilah semua gagasan tersebut. Kapan saja kesadaran anda "berenang" keluar, seperti kata pepatah Myanmar, dari arus utama perhatian murni, anda mengikutinya. Jangan biarkan ia lepas dari genggaman mental anda. Anda melanjutkan mengamati fenomena berpikir. Lalu melanjutkan mengamati gerakan perut anda.

Kadang anda merasakan sensasi, pada umumnya tidak menyenangkan, karena anda merasa kaku dan lelah, atau panas dan sakit selagi duduk bermeditasi. Dalam hal ini amatilah kelelahan dan rasa sakit tersebut; dan ketika sensasi itu lenyap, konsentrasikan kembali perhatian anda pada kembang dan kempisnya perut. (Nibbañapatisamyutta Katha)

### 58. Sekarang muncul dan sekarang lenyap berurutan secara cepat.

Singkatnya, amatilah gerakan perut, baik perilaku fisik maupun psikologis serta pengalamannya sehingga tidak ada jeda di seluruh proses meditasi, pada saat pikiran anda diam. Jika anda tidak memiliki objek khusus untuk diperhatikan, seperti biasa anda terus mengamati kembang dan kempisnya perut, yang mengembung dan kencang di satu saat, lalu nyaman dan selanjutnya melunak.

Saat kekuatan konsentrasi anda meningkat, anda akan melihat bahwa setiap gerakan otot memiliki banyak kegiatan berbeda yang dapat disebut insiden dan setiap insiden muncul lalu lenyap. Setiap kemunculan atau kelenyapan yang

terjadi secara berurutan dapat dikenali. Pengamatan ini diterapkan pada objek kesadaran.

Tetapi kesadaran yang mengamati, subjek, juga berperilaku hampir sama dengan objek, sekarang muncul dan sekarang lenyap secara cepat berurutan. Saat pengamatan anda semakin tajam dari waktu ke waktu, anda mengenali setiap bagian dari fenomena yang terjadi dan memudar, bagaikan masing-masing telah dipisahkan satu dari yang lain untuk mengambil jalurnya sendiri.

Saat kesadaran yang mengamati dan objek yang diamati bertemu bagaikan demi peleburan, sekarang anda menyadari mereka adalah sementara.

Mereka selalu dalam keadaan mengalir. Adalah sifat mereka untuk muncul dan lenyap. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 59. Pemahaman secara duniawi (lokiya) tentang Kebenaran sang Jalan yang menuju pada padamnya penderitaan

Kesementaraan sangatlah tidak memuaskan. Apa yang tidak memuaskan adalah penderitaan. Sekarang anda telah tiba pada pengetahuan Kebenaran tentang Penderitaan. Pencerahan ini melenyapkan kebodohan batin, avijjā. Oleh karena itu, taṇhā, nafsu keinginan gagal hadir menjadi objek kesadaran anda.

Tanpa kehadiran nafsu keinginan, upādāna, kemelekatan, tidak bisa bersekutu. Tanpa adanya kemelekatan, tidak ada kehendak yang berlangsung demi memuaskan keinginan yang dimunculkan oleh kesadaran dan objeknya. Artinya tidak ada kegiatan yang dapat dibentuk ketika kita katakan bahwa tidak ada formasi kamma yang muncul, ketika formasi kamma padam, tidak ada kesadaran kelahiran kembali yang dapat berlangsung. Jadi tidak ada kelahiran kembali yang baru, jadi tidak ada gugus kehidupan yang baru. Ini menandakan padamnya penderitaan dan sebab penderitaan.

Tepat pada saat itu, ketika anda mengenali padamnya ini, anda memahami Nibbāna. Ini mungkin hanya sesaat, tetapi saat itu sangatlah berharga.

Mengamati dan mengetahui fenomena yang pada akhirnya membawa pada pengetahuan kepadaman yang setara dengan pemahaman Kebenaran tentang Jalan menuju lenyapnya penderitaan secara duniawi (lokiya). (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 60. Tetapi semua perbuatan baik ini, tanpa kekotoran batin, tidak membuahkan hasil.

Meskipun dikatakan bahwa tataran Arahat dapat dicapai melalui dāna, haruslah diingat bahwa ia tidak datang secara alami atau otomatis tanpa berlatih meditasi pandangan terang.

Seorang Anāgāmi harus bermeditasi dengan tujuan memahami Jalan dan Buah yang sesuai bagi seorang Arahat. Jika ia melakukannya ia akan melihat Nibbāna. Sekali menjadi seorang Arahat, semua kekotoran batin seperti kebodohan batin dan nafsu keinginan menjadi musnah. Semua tindakan-kamma masa lampaunya terhenti.

Di tahap ini, ia dapat mempraktikkan kemurahan-hati, moralitas, meditasi pandangan terang, dsb., seperti kebiasaannya; tetapi semua tindakan baik ini, tanpa adanya kekotoran batin, tidak membuahkan hasil. Kami kemudian mengatakan bahwa semua tindakan kammanya menjadi tidak berpengaruh lagi. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 61. Pada pencapaian jhāna secara bertahap, nivaraṇa, rintangan batin, akan disingkirkan.

Nāgasena Thera meminta Raja Milinda untuk berlatih di jalan yang benar yang dijelaskan di sini. Siapa pun yang bercita-cita mencapai Nibbāna, ia harus pertama-tama dan terutama mencapai sīla visuddhi, kemurnian moralitas.

Seorang umat awam setidaknya harus menjalankan lima sila dan ājivatthamaka sīla, harta perilaku (berkaitan dengan berlatih Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Mata Pencaharian Benar. Ucapan Benar dapat dikembangkan dengan tidak bergosip, berkata-kata kasar, dan omong kosong. Perbuatan Benar dapat dicapai dengan tidak membunuh, mencuri dan melakukan aktivitas seksual yang salah. Mata Pencaharian Benar berarti cara hidup yang benar).

Setelah mencapai ini, citta visuddhi, kemurnian kesadaran, harus dilatih melalui konsentrasi atau jhāna (absorpsi). Jika seseorang telah mengembangkan kesempurnaan, ia dapat mempraktikkan jhāna pertama, kedua, ketiga, dan keempat secara bertahap.

Pada pencapaian jhāna secara bertahap, nivarana, rintangan batin akan disingkirkan. Rintangan bagi kemajuan adalah nafsu indrawi, kebencian, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan keraguan-raguan.

Setelah pencapaian jhāna, ia harus mempraktikkan meditasi pandangan terang. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 62. Menurut Mahā Satipaṭṭhāna Sutta, ia harus berkonsentrasi pada empat unsur yaitu tanah, udara, air serta panas dan dingin, pada sensasi, pada kesadaran, dll.

Bahkan ketika seorang yogī tidak dapat mencapai jhāna, ia harus mengarahkan usahanya untuk mencapai upacāra samādhi konsentrasi terdekat. Bahkan ketika ia tidak dapat mempraktikkannya, ia harus mulai berlatih mengkonsentrasikan kesadarannya pada empat unsur utama, atau delapan belas sifat materi, atau dua belas landasan indra eksternal dan internal, atau lima gugus kehidupan, atau setidaknya, dua aspek nāmarūpa, mental-materi.

Menurut Mahā Satipaṭṭhāna Sutta, ia harus berkonsentrasi pada empat unsur yaitu tanah, udara, air serta panas dan dingin, pada sensasi, pada kesadaran, dll. Teks mengatakan "Ketika anda pergi, tahu bahwa anda pergi." Dengan cara ini, anda mengamati untuk mengetahui bahwa anda sedang berdiri saat anda berdiri dan anda sedang duduk saat anda duduk.

Lalu kesadaran tidak akan berkelana. Ia menempel, seolah-olah, pada objek yang diamati. Lalu anda harus mengetahui bahwa anda telah mencapai kemurnian kesadaran ketika semua rintangan batin disingkirkan. Tahap ini dikenal sebagai vipassanā khaṇika samādhi, sejenis perhatian murni yang terbangun sesaat, yang sebaik seperti mencapai konsentrasi terdekat.

Singkat kata, kemurnian kesadaran berarti keadaan kesadaran yang tidak terganggu oleh perilaku rendah dan kekotoran batin. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 63. Apakah jasa kebajikan dapat mereka kumpulkan dari praktik kemurahan hati, moralitas, konsentrasi, meditasi pandangan terang, cinta kasih – kasih sayang, melakukan penghormatan kepada Buddha;

Terbebas dari semua kekotoran batin seperti keserakahan, kemarahan, dan kebodohan batin, para Arahat tidak pernah melakukan perbuatan jahat. Itu pasti. Akan tetapi, mungkin muncul pertanyaan, apakah jasa kebajikan dapat mereka kumpulkan dari praktik kemurahan hati, moralitas, konsentrasi, meditasi pandangan terang, cinta kasih – kasih sayang, melakukan penghormatan kepada Buddha; karena tanpa kekotoran batin, perbuatan baik semacam itu tidak membuahkan hasil.

Dapat diingat dalam Syair Penghormatan Namakāra, Buddha digambarkan telah melepaskan baik kusala maupun akusala kamma karena Beliau telah melenyapkan lingkaran kekotoran batin dan perbuatan. Para Arahat juga bisa melenyapkan mereka.

Tetapi tidak seperti Buddha, mereka tidak dapat menghilangkan vāsanā, kesan perbuatan baik dan buruk masa lalu yang berada di batin. Di sini, dalam syair penghormatan, melepaskan kusala kamma berarti semua perbuatan menjadi tidak efektif karena kekotoran batin telah terhapus melalui Kesadaran-Jalan. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 64. Bahkan yogī yang bermeditasi pun berpikir demikian di awal latihan meditasinya.

Mereka yang tidak menempatkan diri pada meditasi pandangan terang percaya bahwa objek-objek yang mereka lihat memiliki bentuk atau dimensi tertentu. Bahkan yogī yang bermeditasi pun berpikir demikian di awal latihan meditasinya.

Sesuai dengan pemahaman Satipaṭṭhāna, ia mungkin mengamati fakta bahwa ia sedang berjalan selagi berjalan, tetapi ia tidak dapat menyingkirkan kesadarannya bahwa dalam proses berjalan, tungkainya diangkat dan tubuhnya bergerak. Ia merasakan sensasi pergerakan bentuknya, tubuhnya. Demikian pula ketika ia mengamati kembang dan kempisnya perut, ia selalu teringat akan keadaan dan bentuk perutnya. Ini berarti ia menyadari tanda-tanda keberadaan hal-hal yang berkondisi yang menjadi sasaran perubahan. Inilah ciri-ciri saṅkhāra.

Akan tetapi, saat ia mencapai tingkatan pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi, ia hanya menyadari vāyo, unsur gerak, yang muncul dan kemudian lenyap. Sekarang ia memperoleh kesimpulan bahwa segala sesuatu tidaklah kekal. Dengan cara ini, ia tiba pada bhaṅga ñāṇa, pengetahuan tentang lenyapnya segala sesuatu yang berkondisi. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 65. Di awal, anda harus mengamati gerakan fisik mana pun yang mudah dikenali.

Jika anda sungguh ingin beralih karena pergerakan baru yang muncul setelah lenyapnya yang lama, anda harus mempraktikkan pengetahuan pandangan terang dengan tujuan mencapai Jalan dan Buah. Saya akan memberitahu anda bagaimana cara mempraktikkannya.

Pertama, anda harus menyempurnakan pelaksanaan moralitas anda. Didukung oleh moralitas, anda harus memperoleh pemahaman konsentrasi untuk

menyempurnakan meditasi anda. Jika seseorang mempraktikkan jhāna, absorpsi, itu baik; karena dengan jhāna sebagai batu loncatan, seseorang dapat lebih mudah berjuang bermeditasi. Tetapi meskipun anda tidak dapat mengarah pada jhāna, anda dapat mempraktikkan latihan mengawasi enam pintu indra mengamati muncul dan lenyapnya nāma dan rūpa, sesuai dengan instruksi yang terkandung dalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta.

Bagaimana pun, pengamatan ini sendiri adalah vipassanā, praktik meditasi pandangan terang. Sebelum anda dapat mengamati semua yang terjadi di enam pintu indra, di awal, anda harus mengamati gerakan fisik mana pun yang mudah dikenali.

Misalnya, jika anda sedang berjalan, mulailah latihan vipassanā dengan mengamati, fenomena berjalan. Jika anda sedang duduk, sadarilah duduk anda itu. Mulailah dengan gerakan fisik, seperti yang saya telah katakan, mudah dirasakan.

Bagi kami, kami menasihati para yogī untuk mengamati kembang dan kempisnya dinding perut sewaktu mereka menghela dan menghembuskan nafas. Ketika anda mengamati pergerakannya, kesadaran anda mungkin mengembara. Anda mungkin berpikir tentang ini dan itu, atau anda berkhayal. Amatilah pikiran atau khayalan ini.

Anda mungkin merasa lelah. Amatilah kelelahan ini. Anda mungkin merasa panas atau sakit saat melakukan kegiatan. Amatilah muncul dan lenyapnya sensasi-sensasi ini. Amatilah fenomena melihat sewaktu anda melihat atau mendengar sewaktu anda mendengar. Sewaktu anda mengalami sensasi menyenangkan, amati mereka juga. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 66. Tetapi ini cukup jelas bahwa pertama-tama ia harus mencapai khanika samādhi.

Dapat ditegaskan kembali di sini bahwa pandangan benar dalam menerima hukum kamma, tiga moralitas ucapan benar, perbuatan benar dan mata pencaharian benar serta tiga macam konsentrasi, yaitu, jhāna atau appanā samādhi, upacāra samādhi dan vipassanā-khanika samādhi dikelompokan di mūla magga.

Saat bermeditasi, konsentrasi seketika atau khanika samādhi dapat terbentuk; tetapi jika meditasi pandangan terang tetap lemah, bahkan tingkat kebijaksanaan nāmarūpapariccheda yang rendah pun tidak dapat berkembang. Hanya saat nivārana atau rintangan batin disingkirkan, yogī dapat mencapai tingkat nāma-rūpa pariccheda. Tetapi ini cukup jelas bahwa pertama-tama ia harus mencapai khanika samādhi.

Namun, beberapa ingin mengarahkannya pada konsentrasi akan Tiga Karakteristik yaitu anicca, dll., sebelum samādhi apa pun terbangun. Tetapi ini bukan pertanda baik untuk pengembangan pengetahuan tentang meditasi. (Menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia Beruas Delapan)

## 67. Ini menggambarkan cara seorang yogī menggunakan samatha sebagai kendaraan (samatha yānika) mempraktikkan meditasi pandangan terang

Tiga dasar mūla magga haruslah dicapai sebelum seorang yogī memulai latihan meditasi. Tetapi pemula dapat melewatkan latihan jhāna atau upacāra samādhi dan memulai meditasi pertama-tama pada lima gugus kemelekatan (upādānakkandhā), sesuai dengan contoh yang disebutkan dalam mūlapṇṇāsa Dhammadāyada Sutta sebagai berikut:

Dalam lingkup sāsanā ini beberapa orang lebih suka berlatih konsentrasi tetangga atau konsentrasi absorpsi sebelum berlatih meditasi pandangan

terang. Praktik seperti itu adalah samatha. Jika seorang yogī, yang sudah mencapai konsentrasi samatha tersebut, berlatih meditasi lebih jauh, atau berlatih dhamma lain yang berhubungan dengan meditasi, mengamati Tiga Ciri-ciri dari anicca, dll., itu pun termasuk vipassanā atau meditasi pandangan terang.

Ini menggambarkan cara seorang yogī menggunakan samatha sebagai kendaraan (samatha yānika) mempraktikkan meditasi pandangan terang; tetapi meditasi yang berkaitan dengan Tiga Tanda atau Karakteristik hanya dapat disebut secara ringkas di sini.

Visuddhimagga telah banyak menguraikan subjek pencapaian namarūpapariccheda ñāṇa melalui latihan jhāna samādhi, konsentrasi absorpsi, dan juga pencapaian pengetahuan yang berpasangan dengan paccayapariggahana ñāṇa melalui latihan upacāra samādhi, konsentrasi tetangga. (Menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia Beruas Delapan)

## 68. Jika seseorang menganggap demikian, itu bertentangan dengan Visuddhimagga, dan jika bertentangan, maka akan menjauh dari kebenaran.

Cara seorang yogi yang menggunakan vipassanā sebagai kendaraan (vipassanā yānika) bermeditasi demi pengetahuan pandangan terang dijelaskan sebagai berikut:

Dalam lingkup sāsanā ini beberapa yogi lebih suka bermeditasi pada lima gugus kemelekatan ketika mencatat dan mengamati Tiga Tanda anicca, dll., tanpa mengembangkan samatha seperti konsentrasi tetangga. Praktik seperti itu adalah vipassanā.

Walaupun Teks mengatakan bahwa seseorang memperoleh pandangan terang tentang Tiga Karakteristik anicca, dll., setelah bermeditasi lima gugus kemelekatan tanpa menggunakan praktik konsentrasi tetangga dan absorpsi, tidak boleh dianggap bahwa Tiga Karakteristik itu dirasakan dan disadari sejak awal latihan meditasi.

Jika nīvaraṇa, rintangan batin, tidak dapat disingkirkan, karakteristik nāma dan rūpa, batin dan materi dalam bahasa percakapan, mungkin tidak sepenuhnya disadari. Di sini kekuatan vipassanākhaṇika samādhi diperlukan. Samādhi ini adalah perhatian yang berlangsung sejenak. Tetapi saat sudah terbangun, ketenangan dan kemurnian batin muncul di saat meditasi. Hanya ketika batin dimurnikan, namarūpapariccheda-ñāṇa, pengetahuan pandangan terang tentang pembedaan nāma dan rūpa akan terbangun.

Setelah itu pengetahuan tentang sebab dan akibat dari muncul dan lenyapnya nāma dan rūpa akan menyertai secara spontan, pada saat itu yogi dapat dikatakan telah mencapai tingkat paccaya-pariggahana ñāṇa.

Ini telah dirinci dalam Visuddhimagga. Tetapi di sini hanya dijelaskan secara singkat bahwa anicca, dll., diamati dan dicatat berkaitan dengan gugus-gugus kemelekatan. Namun pengamatan ini tidak menjamin perolehan pandangan terang pada Tiga Tanda dari awal latihan meditasi. Jika seseorang menganggap demikian, itu bertentangan dengan Visuddhimagga dan jika bertentangan, maka akan menjauh dari kebenaran. (Menuju Nibbāna melaui Jalan Mulia Beruas Delapan)

## 69. Hanya melihat ketika anda melihatnya

Dalam Bāhiya Sutta, diungkapkan sebagai berikut:

Tasmātiha te Bāhiya evaṃ sikkhitabbaṃ, "Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte vinnataṃattaṃ bhavissati" ti; evañhi te Bāhiya sikkhitabbaṃ.

Bāhiya, karena anda bersikeras, sekarang saya menginstrusikanmu untuk mempraktikkan ini: ketika melihat, anda hanya melihat; ketika mendengar, anda hanya mendengar; ketika mengetahui, anda hanya mengetahui; dan ketika berpikir, anda hanya berpikir. Anda harus praktik seperti ini untuk mengenali fenomena sebagaimana adanya sewaktu ia muncul.

Ini adalah metode vipassanā yang dikenal sebagai "diṭṭhe diṭṭhamattaṃ (Hanya melihat ketika anda melihat, dan tidak lebih dari itu). Ada enam pintu indra, yang enam landasan indranya, mengetahui enam objek indra masing-masing.

Di sini, ringkasnya, hanya empat contoh pencerapan yang diberikan. Ketika seseorang melihat suatu objek, ia tidak melihat sebatas melihat saja. Ia tidak berhenti sebatas melihat. Ia melanjutkan lebih jauh dan mengerahkan kesadarannya pada hal-hal yang berkaitan dengan tindakan melihat, misalnya keadaan dan bentuk dari objek yang dilihat, pikirannya menilai apakah ini sesuatu yang diinginkan atau menjijikkan, dan merasakan sensasi sakit atau senang bereaksi sesuai dengan sifat sejatinya. Tentu saja, ia senang ketika itu memberinya kesenangan; tetapi ketika ia melihat yang dianggapnya jelek, ia tidak hanya menjadi bingung, tetapi juga merasa jijik dan marah. Bahkan ketika ia acuh tak acuh terhadapnya, fakta tetap ada bahwa keberadaan-ego telah muncul dalam dirinya.

Ia berpikir, "Saya melihatnya," dan "saya" tersebut baginya adalah kekal. Jika ia hanya melihatnya dan mengamati bahwa ia telah melihatnya, tanpa merenungkan sifat subjek yang melihatnya, objek yang dilihat, dan kejadian melihat, maka itu hanya sekedar melihat.

Tetapi untuk melihat sesuatu dan berhenti pada melihat, bukanlah pencapaian yang mudah. Jika anda gagal mengenali tindakan melihat hanya untuk melihat, anda tidak mampu menahan diri untuk mengenali individu atau hal yang anda lihat, berpikir apakah ia atau hal ini cocok dengan anda atau tidak.

Jika anda menyukai apa yang anda lihat, rasa sayang akan tumbuh; tetapi jika tidak suka, kebencian akan menggerogoti hati anda. Bahkan ketika anda acuh tak acuh pada siapa pun yang anda lihat, anda telah mengembangkan gagasan pribadi dan kekekalan pribadi itu dalam kesadaran anda. Anda akan merasa sulit melepaskan diri dari gagasan keberadaan-ego ini. Hanya melalui praktik meditasi pandangan terang anda akan tepat mengetahui bagaimana melihat sebatas apa yang anda lihat dan tidak lebih. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 70. Di awal hampir tidak mungkin baginya mengamati semua fenomena melihat, mendengar, dll. Jadi mulailah dengan satu fenomena tertentu saat anda berlatih meditasi.

Tanpa berlatih meditasi pandangan terang, orang awam tidak akan mungkin sejenak berhenti mendengar ketika mendengar, mencium ketika mencium, mengecap ketika mengecap dan menyentuh ketika menyentuh. Yang paling sulit dicapai adalah berhenti berpikir ketika ia berpikir. Oleh karena itu, disarankan agar ia mengamati fenomena yang terjadi secara terus menerus.

Di awal hampir tidak mungkin baginya mengamati semua fenomena melihat, mendengar, dll. Jadi mulailah dengan satu fenomena tertentu saat anda berlatih meditasi. Dalam pemahaman Satipaṭṭhāna, telah ditetapkan bahwa seseorang harus mengamati berjalan ketika ia berjalan. Ini mengamati fenomena gerakan, cara kerja vāyo, unsur gerak.

Ketika anda berdiri, amati bahwa anda sedang berdiri; ketika duduk, amati bahwa anda sedang duduk. Saat itu, anda mungkin mengalami beberapa hal nyata terjadi di tubuh anda. Amatilah mereka. Dari kami, kami menyarankan anda memperhatikan kembang dan kempisnya perut sewaktu anda bermeditasi.

Saat anda mengamati kembang dan kempisnya perut sesuai dengan metode latihan meditasi, kesadaran anda mungkin mengembara, dan anda akan mulai memikirkan ini dan itu. Amatilah apa yang anda pikirkan. Kadang-kadang, saat anda bermeditasi, anda mungkin merasa lelah, atau panas dan pengap atau sakit. Amati sensasi-sensasi ini juga. Saat anda merasa lelah, anda dapat memperbaiki postur tubuh anda. Amati setiap gerakan yang anda lakukan saat anda mencari kenyamanan.

Saat Anda bermeditasi, anda mungkin mendengar suara asing, yang juga harus diamati saat mereka muncul. Singkatnya, anda harus mengamati perilaku anda sendiri, baik fisik maupun mental, bersama dengan sensasi yang anda rasakan. Ketika tidak ada yang perlu diperhatikan secara khusus, pusatkan kembali kesadaran anda pada perut anda seperti di awal.

## 71. Anda diyakinkan bahwa adalah sifat sejati segala sesuatu terjadi sesuai dengan alur mereka sendiri.

Saat konsentrasi berkembang, anda akan menemukan bahwa ketika anda melihat, proses melihat terjadi sesaat hanya untuk lenyap di saat berikutnya. Demikian pula dengan fenomena mendengar, mencium, mengecap, menyentuh dan berpikir.

Saat anda mengamati tindakan mendengar, baik suara maupun persepsi suara lenyap. Ketika anda merasa terluka, baik penderitaan yang menyebabkan rasa sakit maupun rasa sakit itu lenyap. Anda berkonsentrasi pada melihat, mengamati ke dalam apa yang anda ketahui sebagai melihat.

Selanjutnya, melihat, mengamati dan mengetahui menjadi lebur. Lalu pengetahuan akan muncul dalam diri anda bahwa apa yang muncul akan lenyap, oleh karena itu, fenomena melihat tidaklah kekal. Pengetahuan tentang sifat ke-sementara-an segala sesuatu adalah aniccānupassanā ñāṇa. Apa yang muncul hanya untuk lenyap tidaklah memuaskan; oleh karena itu, fenomena ini, bagaimana pun juga, adalah dukkha, penderitaan. Pengetahuan tentang pemahaman kebenaran yang berhubungan dengan penderitaan adalah dukkhānupassanā ñāṇa. Lebih lanjut, anattānupassanā ñāṇa, pengetahuan tentang pemahaman dari sifat tanpa inti dari segala sesuatu, juga berkembang ketika anda diyakinkan bahwa inilah sifat sejati segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan alur mereka sendiri.

Bāhiya, yang telah diberkahi dengan pāramī, kesempurnaan, memperoleh pandangan terang saat ia mendengarkan apa yang Buddha ajarkan kepadanya. Ketika ia melihat suatu objek, ia mengamati hanya apa yang ia lihat dan tidak lebih dari itu. Saat ia mengamati fenomena sebagaimana adanya, tidak ada yang muncul di kesadarannya di luar kenyataan apa yang ia lihat. Ketika ia mengamati fenomena, ia tidak berpikir, “saya melihatnya. Inilah diri saya yang melihatnya.”

Saat kesadarannya terbebas dari kemelekatan, kesombongan ego dan pandangan salah, bersama dengan gagasan tentang diri, lenyap. (Nibbañapatisamyutta Katha)

## 72. Adalah mungkin untuk melakukan itu, bukan karena kemampuan kami, tetapi karena kami mempelajari metode ini dari Mūla Mingun Jetavum Sayādawpayāgyī.

Sejauh berkaitan dengan Myanmar, Ledī Sayādawpayāgyī dari kota Monywā menjadi yang pertama dan terutama dalam membabarkan Vipassanā Dhamma. Lalu datanglah Monhyin Sayādawpayāgyī sebagai yang kedua dalam membabarkan Dhamma. Kami berada di urutan ketiga mengikuti jejak para Sayādawgyī terkemuka, seperti mengumpulkan serpihan bulir padi yang rontok saat panen dan menuai, karena itu, adalah pekerjaan yang sangat mudah. Penjelasan dhamma oleh Ledī Sayādawpayāgyī dapat ditemukan pada apa yang dikenal sebagai Teks "Anattā Dīpanī." Agar lebih tepat seperti tertulis di naskah aslinya, saya telah mengintisarikan, dan ini akan saya baca.

"Pada postur berjalan, setiap kali melangkah, kesadaran harus terpaku pada kaki dan jalan, mengamati sebagai "saya berjalan" "saya berjalan." Tidak ada satu langkah pun yang harus dilakukan tanpa berperhatian penuh. Demikianlah cara Ledī Sayādawpayāgyī membabarkan. Teks Dhamma ini dikenal sebagai "Anattā Dīpanī" yang ditulis di tahun 1263 B.E. Itu sudah lampau sekali. Kami bahkan belum dilahirkan pada tahun 1263 B.E.

Kami harus mengikuti metode pembabaran Sayādawpayāgyī. Ini bisa dilakukan bukan karena kemampuan kami tetapi karena kami telah mempelajari metode ini dari Mūla Mingun Jetavum Sayādawpayāgyī. Oleh karena itu, kami jelas menyatakan sebagai "Gicchantovā gicchamīti pajanati," sesuai kitab suci Pāḷi, inilah instruksi yang diberikan di awal untuk merenungkan dan mengamati setiap langkah yang dibuat saat berjalan. (Vammika Sutta)

**73. Dalam ungkapan ini, penekanan diletakkan pada "harus terpaku pada kaki," karena gerakan kaki adalah manifestasi yang paling jelas. Gerakan anggota tubuh lainnya dapat direnungkan,**

Menurut aturan tata bahasa Pāḷi, ada tiga jenis: “amhayoga,” “tumhayoga,” dan “namayoga.” Jika diucapkan “gicchāmi” menggunakan kata ganti orang, meskipun partikel “aham” dihilangkan, kata “Aku atau Diriku sendiri” harus disisipkan. Jika disebutkan "gicchasi", meskipun kata "tvam" berarti "anda atau kamu" tidak disertakan, itu harus dimasukkan dan di Myanmar diterjemahkan sebagai "anda berjalan." Namun, jika ditulis atau diucapkan sebagai “gicchati” menggunakan namayoga, hal atau subjek lain harus dimasukkan dan diterjemahkan seperti, “ia berjalan,” “pikiran mengembara,” “tubuh bergerak,” dll. mungkin diperlukan, dengan kekecualian kata “aku” atau “kamu.”

Oleh karena itu, kata "gicchāmi" yang digunakan bersama dengan "amhayoga," harus diterjemahkan sebagai "aham" - "aku"; “gīcchāmi” - “berjalan,” dan sesuai dengan aturan tata bahasa Pāḷi ini, Ledī Sayādawpayāgyī menyatakan sebagai “saya berjalan,” “saya berjalan,” dengan jawaban bahwa “kesadaran harus dipusatkan pada kaki, dan berjalan.”

Dalam ungkapan ini, penekanan telah diletakkan pada "harus dipusatkan pada kaki," karena gerakan kaki adalah perwujudan yang paling jelas. Gerakan anggota tubuh lainnya dapat diamati, jika diinginkan. Selanjutnya, instruksi “tidak ada satu langkah pun yang dilakukan tanpa perhatian murni,” sungguh tepat dan dinyatakan secara tegas. Sayādawpayāgyī secara khusus membiarkan 'baut' dilepas dan pintu tetap terbuka. Terlepas dari kenyataan bahwa pintu telah dibuka dan pembabaran telah diberikan, sebuah teks dhamma, diterbitkan sekitar empat tahun yang lalu dari Syriaṃ (sebuah kota di seberang sungai Yangon), yang terkenal karena sifat jahat memfitnah atau melempar lumpur, memasang kembali baut dan menutup pintu yang dibuka oleh Ledī Sayādawpayāgyī. Mengkritik instruksi yang diberikan seperti “Saya berjalan,” “Saya berjalan,” dengan mengatakan bahwa itu salah dan tidak boleh direnungkan seperti itu karena “paññatta 'saya'” telah disertakan.

Saya, bagaimana pun, mendukung Ledī Sayādawpayāgyī dan menjaga pintu tetap terbuka. Saya telah menjelaskannya dalam Ariyāvāsa Sutta, hanya karena jika saya tetap berpuas diri atau membiarkan hal itu, saya akan dinyatakan bersalah dari sudut pandang ajaran Buddha, atau lebih tepatnya, saya akan ditegur oleh Buddha, seandainya Beliau masih hidup. (Vammika Sutta)

## 74. Kami telah memberikan instruksi untuk bermeditasi setiap kali berbagai perasaan dari sensasi seperti itu muncul, dan pada setiap saat melihat, mendengar, dsb.

Demikian pula, dalam perjalanan meditasi anda, jika pikiran bimbang atau keragu-raguan muncul, kilesā, musuh segera mengejar anda. Jadi, metode meditasi telah diberikan.

Sesuai dengan itu, waspada dan amati setiap kali fenomena fisik terjadi. Saat berjalan, amati sebagai "berjalan." Saat berdiri, amati sebagai "berdiri." Ketika meregang, amati sebagai "meregang." Ketika perut mengembang, amati sebagai "kembang," dan ketika kempis, amati sebagai "kempis." Setiap kali kesadaran berkhayal atau merenung, juga harus diamati sebagai "berkhayal," atau "merenung," tergantung pada kasusnya. Inilah cara untuk merenungkan dan mencatat secara mental saat bermeditasi. Metode meditasi ini adalah "cittānupassanā," sesuai dengan Ajaran Buddha, yang menyatakan, "Saragamva saragamcittamti pajānāti."

Dan setiap kali merasakan sensasi "vedanā" muncul, ia harus diamati. Ini juga disebut sebagai, "Sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamano sukhaṃ vedanaṃ vedayamiti pajānāti" dan "dukhaṃ vā vedanaṃ vedayāmīti pajānāti."

Kami telah memberikan instruksi untuk bermeditasi setiap kali berbagai perasaan dari sensasi seperti itu muncul, dan pada setiap saat melihat, mendengar, dsb. Mungkin keraguan muncul dalam kesadaran Yogī saat bermeditasi. Bagaimana pun ini tidak dapat dihindari; tetapi ketika keraguan seperti itu muncul, sangatlah penting untuk menolak atau menghilangkannya. (Vammika Sutta)

## 75. Pengalaman pribadi terhadap keraguan-raguan

Sebelum saya mempraktikkan meditasi, ketika pertama kali saya mendengar tentang metode latihan perhatian murni Satipaṭṭhāna, untuk merenungkan dan mengamati sebagai "berjalan" saat saya berjalan, atau sebagai "berdiri" saat saya berdiri, atau "duduk" saat saya duduk, dst., saya memiliki beberapa keraguan tentang ketepatan dan kebenarannya karena tidak ada keterlibatan antara membedakan dan menganalisa antara rūpa dan nāma sesuai dengan paramattha dalam proses mengamati, dan seperti yang juga dinyatakan dalam Kitab Ulasan.

Lalu saya merenungkan bahwa sang guru - Mingun Jetavum Sayādawgyī adalah seorang ahli dalam Kitab Suci; beliau juga secara pribadi berlatih meditasi; juga ketika saya memeriksa metode pengamatan ini dengan Kitab Suci Pāḷi, ternyata benar. Oleh karena itu, karena sesuai dengan Kitab Suci Pāḷi, saya menganggapnya sebagai metode yang tepat. Membayangkan seperti itu, saya mempraktikkan meditasi di bawah bimbingan Sayādawgyī. Faktanya, saya memang memiliki keraguan tertentu ketika saya bermeditasi. Yang kemudian saya ketahui bahwa karena pengalaman saya yang luas, saya bimbang dan merenungkan seperti yang dinyatakan. Sebenarnya saya salah menempatkan "keraguan" sebagai "pengetahuan." Ini sungguh menyesatkan.

Keraguan-raguan ini merasuki, seperti yang disebutkan dalam Kitab Ulasan nitthi sebagai "ubhayapakkha samtorana mukhena vicikicchā vanceti, yaitu, ia mampu memainkan penipuan dengan menganggap sifat palsu bagaikan pengetahuan yang tampaknya berbobot dan dengan pertimbangan cukup wajar dari kedua segi atau sudut pandang. (Vammika Sutta)

## 76. Pencapaian hanya terjadi dengan mempraktikkan perenungan dan pengamatan pada setiap saat kemunculan fenomena tubuh dan batin melalui enam pintu indra. Inilah yang paling alami.

Saya bisa sedikit lebih memperluas metode meditasi yang dipraktikkan. Menurut metode Satipaṭṭhāna, tindakan atau perilaku tubuh pada setiap kemunculannya harus direnungkan. Kemudian akan dikenali lebih jelas bagian demi bagian. Ini seperti menyaksikan petir ketika kilatan cahaya cemerlang memancar dikenali sebagai fase awal, pertengahan dan akhir dari kemunculannya. Demikian pula, jika pengamatan dilakukan pada setiap saat terjadinya perilaku tubuh, itu pasti akan diketahui melalui pengalaman pribadi dan bukan hanya pengetahuan dari buku.

Hanya dengan mengucapkan kata-kata seperti "rūpa (tubuh materi) adalah tidak kekal," walau secara terminologi benar, anda tidak akan menyadari apa sesungguhnya tidak kekal tanpa pengamatan terkonsentrasi. Apa yang anda ketahui hanyalah pañatta, nama. Pada kenyataannya, anda hanya membayangkan sebutan rūpa dan anicca (ketidak-kekalan). Oleh karena itu, ini dapat menyesatkan anda ke gagasan yang salah bahwa itu adalah paramatta. Namun, jika anda merenungkan dan mengamati sebagai "kempis," "kembang," "duduk," dsb., anda akan benar-benar menyadari sifat sejatinya secara tepat. Pencapaian benar-benar terjadi hanya melalui praktik perenungan dan pengamatan pada setiap saat fenomena tubuh dan batin muncul melalui enam pintu indra. Inilah yang paling alami. Oleh karena itu, Buddha membabarkan sebagai "gicchanto vā gicchāmīti pajānāti."

Jadi renungkan dan amatilah apa yang terlihat setiap kali anda melihat suatu objek. Demikian pula, setiap kali anda mendengar, menyentuh, membungkuk, meregang dan mengerakkan anggota tubuh, anda mengamati apa yang didengar atau disentuh, atau apa yang anda lakukan. "Kembang" dan "kempis" juga termasuk dalam pengertian sentuhan. Oleh karena itu, amati gerakan kembang dan kempis perut. Pikiran yang muncul setiap saat juga harus direnungkan dan diamati. Amati setiap sensasi yang muncul. Pada awal latihan, tidaklah mungkin bagi anda untuk mengikuti dan mengamati setiap fenomena

yang muncul. Oleh karena itu, anda harus mengamati mulai dari gerakan "kembang" dan "kempis" perut. Namun, pada saat mendapatkan kekuatan yang memadai dalam konsentrasi, anda akan merasa mudah untuk mengikutinya dan bahkan dapat melanjutkan pengamatan pada setiap tindakan membuka dan memejamkan kelopak mata dan mengedipkan mata. Prinsip yang diberikan adalah: "Renungkan dan amati setiap saat kemunculan fenomena dan berperhatianlah dengan kewaspadaan yang siaga."

Oleh karena itu, anda harus merenungkan dan mengamati kapan pun sensasi atau perasaan muncul. Seluruh tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki terdiri dari berbagai materi yang perlu diamati. Di bagian mana pun materi tubuh, jika menonjol, dapat diamati. Mahādīgha menyatakan "yathapakadhaṃ vipassanābhini veso," yang mendukung metode instruksi ini. Mereka yang memiliki cukup kesempurnaan (paramitta) dapat menjadi seorang Sotāpanna hanya dengan mendengarkan ceramah. Namun, beberapa menjadi seorang Sotāpanna setelah tekun mempraktikkan meditasi.

Pada saat Buddha menyampaikan ceramah pertama Beliau "Menggerakkan Roda Kebenaran," hanya satu dari lima petapa, bernama, Ashin Kondañña menjadi seorang Sotāpanna. Keempat lainnya, hanya setelah mempraktikkan meditasi, mencapai tingkat Sotāpanna, dan memahami Kebenaran Dhamma. Berurutan Ashin Vappa memerlukan satu hari, Ashin Bhaddiya- dua hari, Ashin Mahānama- tiga hari, dan Ashin Asaji- empat hari, untuk menjadi Sotāpanna. Oleh karena itu, jelas penting sekali mempraktikkan meditasi untuk mencapai tataran Sotāpanna. Para petapa ini adalah bijaksanawan terkemuka, dan mereka pun diminta oleh Buddha untuk bermeditasi, ini jelas menunjukkan bahwa praktik haruslah dilakukan. Jika mereka dapat mencapai tingkatan Sotāpanna hanya dengan mendengarkan ceramah Beliau saja, Buddha tentu sudah menyampaikan ceramah Beliau berulang kali dan bukannya meminta mereka untuk mempraktikkan meditasi. (Vammika Sutta).

**77. Pada saat itu yogī melihat cahaya, tetapi meskipun ia tidak melihatnya dengan jelas, ia mengalami kegembiraan, kegiuran, keheningan, keseimbangan, dsb, karena kegembiraan, kegiuran, keheningan, keseimbangan, dsb, membentuk faktor-faktor pencerahan (bojjhanga) yang sangat penting untuk pengembangan pandangan terang vipassanā.**

Kegagalan untuk melihat cahaya, dsb, dalam praktik meditasi dimungkinkan karena metode yang salah, usaha yang salah atau kurangnya potensi dasar (paramī). Di jaman Buddha, seorang Bhikkhu bernama Sunakkhatta mencapai mata dewa, tetapi bukan telinga dewa karena ia tidak memiliki potensi untuk itu serta ada kamma buruknya sebagai penghalang.

Jadi yogī tidak perlu berkecil hati jika praktiknya tidak menghasilkan efek yang diinginkan. Melalui dan banyak berlatih di sepanjang jalan yang benar membawa pada pengalaman yang luar biasa. Dengan keheningan dan kemurnian kesadaran, objek materi pengamatan dan kesadaran yang mengamati menjadi jelas terbedakan seperti halnya hubungan sebab akibat yang tiada henti, kemunculan dan kelenyapan yang cepat. Di saat itu yogī melihat cahaya meskipun ia tidak melihatnya dengan jelas, ia mengalami kegembiraan, kegiuran, keheningan, keseimbangan, dsb, karena kegembiraan, kegiuran, keheningan, keseimbangan, dsb membentuk faktor-faktor pencerahan (bojjhanga) yang sangat penting untuk pengembangan pandangan terang vipassanā. Perenungan pada nāmarūpa tidak dengan sendirinya mengarah pada kondisi-kondisi kesadaran yang lebih tinggi ini. (Paṭiccasamuppāda)

## 78. Baginya ini seperti menambah penghinaan pada cedera.

Tidak perlu memikirkan penderitaan fisik di alam neraka, hewan dan peta. Karena kesadarannya, orang juga sangat menderita setiap kali ia terhubung dengan objek-objek indra yang tidak menyenangkan. Karena ia harus terperangkap menderita secara mental, baginya ini seperti menambah penghinaan pada cedera. Hal ini tidak berlaku bagi Arahat atau orang mulia yang telah mencapai tingkat kesucian anagāmī karena sudah terbebas dari kebencian (dosa), ia tidak gentar dalam menghadapi penderitaan fisik dan demikian juga yogī yang berperhatian murni yang bebas dari khayalan ego yang cenderung menambahkan rasa mengasihani diri sendiri. Jadi pentingnya Ajaran Buddha adalah kita harus mewaspadai perasaan tidak menyenangkan ketika kita mengalaminya. (Paṭiccasamuppāda)

## 79. Jadi pikiran dan kesan sentuhan kerap kali membentuk berbagai objek praktik vipassanā.

Kesan sentuhan selalu hadir di sekujur tubuh. Berpikir juga selalu hadir sepanjang waktu kecuali saat yogī tidur. Jadi pikiran dan kesan sentuhan kerap kali membentuk berbagai objek praktik vipassanā. Yogī merenungkan kesan-kesan sentuhan ketika ia tidak memiliki objek lain yang menarik perhatiannya.

Ia mengamati pikirannya meskipun mereka tidak menyenangkan dan tidak diinginkan. Pemula dalam meditasi seringkali mengalami gangguan seperti itu, tetapi mereka biasanya menghilang saat ia telah trampil dan mengembangkan konsentrasi. Pemikiran tentang Dhamma muncul pada beberapa yogī dari waktu ke waktu dan ini harus diamati. Memeriksa pemikiran ini juga menjamin pandangan terang pada ketidak-kekalan dan padamnya penderitaan.

Di sini beberapa mungkin mempertanyakan apakah hubungan penjabaran praktik vipassanā dengan ceramah tentang Paṭiccasamuppāda. Ajaran menunjukkan hubungan rantai konsekuensi sebagaimana dikondisikan oleh penyebabnya masing-masing, dan tujuan kami adalah menunjukkan cara untuk

mengakhiri penderitaan samsara yang akhirnya dihasilkan dari interaksi berbagai sebab dan akibatnya. Jadi kami harus menjabarkan praktik itu ketika relevan. Lalu saat dikatakan bahwa "avijjā menuntun ke saṅkhāra dan saṅkhāra ke kelahiran kembali," kami harus menunjukkan jalan untuk menyingkirkan avijjā. Begitu pula dalam hubungannya dengan viññāṇa, dsb, yang akhirnya membawa dukkha, adalah penting untuk menekankan perlunya menghilangkan hubungan antara vedanā dan taṇhā yang merupakan penyebab utama dukkha. (Paṭiccasamuppāda)

## 80. Jadi adalah mungkin bagi seorang yogī untuk mencapai Jalan Suci jika ia mengamati walaupun ia mungkin belum mempelajari ajaran Buddha yang lebih tinggi secara menyeluruh.

Mereka yang memiliki sedikit pengetahuan tentang Paticcasamuppāda atau Abhidhammā mengatakan bahwa tidaklah mungkin untuk mempraktikkan meditasi tanpa pengetahuan tentang ajaran-ajaran ini. Tetapi sebenarnya yogī yang berlatih di bawah bimbingan seorang guru berpengalaman tidak perlu khawatir tentang filosofi Buddhis yang lebih tinggi, karena ia dapat mengikuti instruksi guru jika ia hanya mengetahui bahwa hidup adalah proses mental dan fisik yang memiliki karakteristik sebagai ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa inti.

Kecukupan pengetahuan sederhana ini memenuhi kebutuhan intelektual yogī yang mengarah pada ke-Arahat-an, ditegaskan oleh Buddha dalam Culatanhāsankhaya Sutta. Di sana Sang Bhagava melanjutkan pembahasan tentang latihan vipassanā. Dalam sutta, pemahaman yogī tentang nāmarūpa disebut "abhijānāti" yang, menurut Kitab Ulasan, berarti pemahaman penuh dan mengacu pada nāmarūpa paricchedañāṇa dan paccayapariggahañāṇa. Melalui pengamatan, seorang yogī mengetahui semua fenomena secara analitis sebagai anicca, dukkha dan anattā (parijānāti). Di sini kata Pāḷi merujuk pada sammā-sanañāṇa dan berbagai pandangan terang vipassanā lainnya.

Mengenai Paṭiccasamuppāda, pengetahuan tentang hubungan ketergantungan dan sebab-akibat dalam hidup yang mengesampingkan ego atau diri sudahlah

cukup. Tidaklah perlu untuk mengetahui dua belas mata rantai atau dua puluh pokok utama ajaran secara menyeluruh. Jika praktik vipassanā mensyaratkan pengetahuan komprehensif seperti itu, tidaklah terpikirkan bagi orang dengan kecerdasan rendah, seperti katakanlah, Culapanna Thera. Daya ingat thera sangat buruk sehingga beliau tidak dapat mengingat beberapa gāthā yang telah pelajari selama empat bulan. Namun demikian, beliau mencapai tataran Arahat dalam beberapa jam ketika beliau mempraktikkan pengamatan seperti yang diinstruksikan oleh Buddha.

Umat awam wanita lainnya, bernama Matikammātā mencapai tingkat kesucian ketiga (anāgami) dalam jalan suci mendahului beberapa Bhikkhu yang adalah guru meditasinya. Ia tidak tahu banyak tentang Abhidhamma dan Paṭiccasamuppāda. Ada banyak yogī seperti wanita ini dan Culapanna thera. Jadi adalah mungkin bagi seorang yogī untuk mencapai jalan suci jika ia mengamati walaupun ia mungkin belum mempelajari ajaran Buddha yang lebih tinggi secara menyeluruh. (Paṭiccasamuppāda)

## 81. Seorang yogī harus bertekad mengungguli burung beo dalam berlatih vipassanā.

Sesuatu yang diamati berulang kali dalam jangka panjang akan melekat. Bahkan burung beo pun dapat membayangkan kerangka, jadi tidak ada alasan mengapa manusia tidak dapat melakukan hal yang sama. Burung beo membayangkan dirinya dan juga yang lain sebagai kerangka. Karena perenungan ini, ia tidak memiliki rasa takut, marah atau khawatir ketika burung elang memangsanya.

Jadi Satipaṭṭhāna bhāvanā dipuji sebagai praktik yang membantu mengatasi kesedihan dan kecemasan serta membawa pada padamnya penderitaaan mental dan fisik. Tetapi mungkin ada banyak orang yang tidak sebijak burung beo dalam cerita karena mereka tidak pernah tertarik pada dhamma dan merenungkannya. Seorang yogī harus bertekad mengungguli burung beo dalam berlatih vipassanā. (Paṭiccasamuppāda)

**82. Di sini kontak indrawi yang terjelas adalah sensasi sentuhan yang berkenaan dengan unsur utama (Mahabhūtā) dan bagi pemula perlu memulai pengamatan terhadapnya.**

Lima hasil psiko-fisik atau fenomena ini terjadi tanpa henti satu setelah yang lainnya dan membentuk apa yang kita sebut manusia, dewa, atau makhluk hidup. Ini merupakan istilah konvensional yang sebenarnya merujuk pada kumpulan lima unsur nāmarūpa. Tidak ada mahkluk yang utuh, monolitik dan permanen. Satu-satunya kenyataan adalah muncul dan lenyapnya nāmarūpa serta bagi yogī yang berperhatian murni, pandangan terang ini berarti padamnya nafsu keinginan, kemelekatan, kamma dan penderitaan kelahiran kembali satu rangkaian konsekuensi yang mungkin dihasilkan dari perasaan dalam kasus orang pada umumnya.

Inilah jalan menuju penghentian roda kehidupan (Paṭiccasamuppāda) melalui penghapusan kunci utamanya, yaitu taṇhā yang dikondisikan oleh perasaan. Untuk mencegah timbulnya taṇhā sebagai hasil dari vedanā di setiap keadaan melihat, seorang yogī harus memusatkan perhatian pada setiap fenomena yang muncul dari enam indra. Di sini kontak indrawi, yang terjelas adalah sensasi sentuhan yang berkenaan dengan unsur utama (Mahabhūtā) dan bagi pemula perlu memulai pengamatan terhadapnya. (Paṭiccasamuppāda)

**83. Inilah jalan menuju penghentian keberadaan atau lingkaran kehidupan samsāra melalui penghapusan akar penyebabnya, yaitu, nafsu keinginan.**

Jalan ini sesuai dengan Ajaran Buddha dalam Satipatthana Sutta, "Gacchanto vā gacchāmiti pajanāti: (seorang yogī) tahu bahwa ia sedang berjalan saat ia berjalan." Bagaimana ia mengetahuinya? Ia mengetahuinya karena ia mengamati secara mental "berjalan, berjalan." Ia juga mempraktikkan perhatian murni ketika ia berdiri, berbaring, menekuk lengannya, atau melakukan hal-hal lainnya. Ketika tidak ada tindakan atau gerakan tubuh yang diamati, ia harus mengarahkan perhatiannya ke kembang dan kempisnya perut. Ia pun harus mengamati pikiran atau kegiatan mental dan perasaan apa pun yang timbul pada dirinya.

Singkatnya, ia harus berperhatian murni pada semua fenomena batin jasmani yang muncul dari enam indra. Ketika konsentrasi berkembang, perhatian murni tersebut membimbing ke pandangan terang tentang anicca, dukkha dan anattā, suatu pandangan terang yang tidak menyisakan ruang bagi nafsu keinginan. Dengan padamnya nafsu keinginan, maka kemelekatan dan kelahiran kembali dengan segala penderitaan yang menyertainya juga berakhir. Inilah jalan menuju penghentian keberadaan atau lingkaran kehidupan samsāra melalui penghapusan akar penyebabnya, yaitu, nafsu keinginan.

**84. Demikian pula, kunci utama dari lingkaran kehidupan sesuai yang dijelaskan dalam ajaran Paṭiccasamuppāda adalah taṇhā yang disebabkan oleh vedanā.**

Saat ini sains dan teknologi telah menciptakan berbagai mesin yang tidak dapat kita jalankan atau hentikan tanpa mempelajari cara menjalankannya. Bagi yang mengetahui rahasianya dapat mengoperasikan mereka dengan memainkan tombol kunci-kuncinya. Demikian pula, kunci utama lingkaran kehidupan sesuai yang dijelaskan dalam ajaran Paṭiccasamuppāda adalah taṇhā yang disebabkan oleh vedanā. Namun ini benar hanya jika vedanā dipasangkan dengan dua jenis kecenderungan laten (anusaya), yaitu: Santānānusaya dan ārammanānusaya.

Para Arahat telah bebas dari semua kecenderungan ini dan meskipun mereka memiliki perasaan, nafsu keinginan mereka telah padam. Kepadaman nafsu keinginan tidak menyisakan ruang apa pun bagi kamma baru, menetralkan kamma lama, dan tidak ada lagi kelahiran kembali setelah mereka parinibbāna.

Tetapi orang awam memiliki potensi kekotoran batin, yang berarti bukan keinginan jahat berada tersembunyi di suatu tempat, tetapi mereka hanyalah memiliki kemungkinan muncul karena keadaan tertentu. Oleh sebab itu, istilah Pāḷi santanānusaya kilesā disebutkan untuk kecenderungan ini. Potensi kilesā ini dapat berbentuk keserakahan, kebencian, kebodohan batin dan kejahatan lainnya pada kasus di mana mereka gagal mengamati nāmarūpa sehingga menjadi subjek dari ilusi kekekalan, kebahagiaan dan wujud-ego. Kilesā yang bisa muncul dari berbagai objek indrawi tanpa adanya pandangan terang vipassanā disebut ārammanānusaya kilesā. (Paṭiccasamuppāda)

**85. Oleh karena itu, jika Nibbāna ingin dicapai di sini dan saat ini, praktik vipassanā sangatlah penting.**

Pandangan terang vipassanā adalah pandangan terang yang muncul pada setiap saat pengamatan. Seorang yogī yang mengamati setiap fenomena psiko-fisik menjadi sadar terhadap sifat sejati sebenarnya. Dengan demikian, ia memusatkan perhatiannya saat menekuk lengan atau tungkai dan ia menyadari unsur-unsur kekakuan dan gerakan. Ini berarti pandangan benar yang berhubungan dengan vāyodhātu. Tanpa perhatian murni, akan muncul ilusi "Ini adalah tangan." "Ini adalah seorang pria," dst. Hanya yogī yang berperhatian murni yang dapat melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.

Hal yang sama dapat dikatakan pandangan benar berkenaan dengan sensasi tubuh, contoh: panas atau rasa sakit dan kegiatan mental seperti mengkhayal, kehendak. Ketika kesadaran menjadi terpusat dan tenang, seorang yogī merasakan fenomena nāma-rūpa muncul dan lenyap, sehingga ia memperoleh pandangan terang tentang anicca, dukkha dan anattā.

Keyakinan benar menyiratkan kehendak benar dan dhamma lainnya yang berhubungan pada Sang Jalan. Pandangan terang akan Sang Jalan muncul pada setiap saat pengamatan. Dengan pencapaian pandangan terang yang sempurna atas tiga karakteristik keberadaan, seorang yogī melihat Nibbāna. Oleh karena itu, jika Nibbāna ingin dicapai di sini dan saat ini, praktik vipassanā sangatlah penting. Seorang yogī yang belum dapat mempraktikkan vipassanā harus fokus pada Sang Jalan yang merupakan dasar praktik vipassanā. Jalan dasar yang dimaksudkan adalah melakukan perbuatan baik yang didorong oleh keyakinan pada kamma. Dengan kata lain, ini adalah praktik dāna, sīla, dsb, dengan harapan pencapaian Nibbāna.

Semua Jalan (magga) – dasar, pendahuluan dan Ariya – membentuk jalan beruas tiga menuju Nibbāna. Khususnya, seorang yogī harus mengenali Jalan Ariya sebagai dhamma yang diinginkan, dihargai dan dipuja. Pengenalan seperti itu sangatlah diperlukan untuk pengerahan usaha dalam praktik

vipassanā. Yogī juga harus menerima Jalan vipassanā sebagai dhamma mulia dan mengetahui bagaimana cara mempraktikkannya. (Paṭiccasamuppāda)

## 86. Buddha menekankan pada sifat terkondisi kehidupan internal manusia.

Buddha menekankan pada sifat terkondisi kehidupan internal manusia. Ajaran ini mengabaikan dunia eksternal benda mati karena dunia materi tidak memiliki siklus kehidupan dan tidak terkondisi pada kelahiran kembali dan penderitaan. Yang diutamakan dari sudut pandang Buddhis adalah makhluk hidup. Jika dibiarkan begitu saja, nāmarūpa yang menjadikan makhluk hidup melewati kehidupan yang tidak terhitung dan kebanyakan mereka menderita di alam-alam kehidupan rendah.

Tetapi jika kita mengerti proses nāmarūpa dan bertindak bijaksana, kita dapat maju secara bertahap pada jalan menuju pembebasan. Bahkan jika kita belum terbebaskan, kita dapat mencapai kehidupan yang lebih baik dan berjalan cukup baik dalam lingkaran kelahiran kembali. Pemahaman yang jelas tentang Paṭiccasamuppāda sangatlah penting karena ia memastikan padamnya kekotoran batin secara menyeluruh. (Paṭiccasamuppāda)

## 87. Bagi pemula dalam praktik vipassanā, pengamatan terhadap kesan sentuhan sangatlah penting

Sumber kontak lain, perasaan, dll, adalah bagian sensitif tubuh (kāyadvāra). Dikatakan: "Kesadaran tubuh muncul dari tubuh atau organ sentuhan dan objek sentuhan. Kesan tubuh (phassa) muncul dari rangkaian tubuh, objek dan kesadaran sentuhan serta kesan sentuhan mengkondisikan sensasi (vedanā)."

Ini memerlukan beberapa pengembangan. Melihat, mendengar, mencium dan memakan – masing-masing dari semua kejadian fisik ini hanya menyangkut organnya sendiri, contoh, mata, dsb. Kesadaran sehubungan dengan mereka juga hanya muncul di bagian tertentu di kepala. Kejadian psiko-fisik ini dibatasi secara tempat dan durasi. Anda berkesadaran makan hanya ketika anda sedang makan, berkesadaran mendengar hanya ketika ada sesuatu untuk didengar.

Sedangkan kesadaran tubuh, ia hadir berkenaan dengan setiap bagian tubuh. Anda memiliki kesan sentuhan di suatu tempat di tubuh kapan pun anda memikirkannya. Jadi jangkauannya luas dan durasinya panjang.

Bagi pemula dalam praktik vipassanā, pengamatan kesan sentuhan sangatlah penting, oleh karena itu seorang yogī harus mengetahui sesuatu tentangnya. (Paṭiccasamuppāda)

## 88. Mereka bagaikan tenaga listrik yang mengalir ke bohlam dan menyala.

Materi halus, peka yang bisa menerima kesan sentuhan meliputi sekujur tubuh. Ia ada di setiap bagian tubuh yang sehat, sehingga ia bisa memunculkan kesadaran sentuhan di mana saja, melalui sentuhan dengan eksternal atau internal pada tubuh. Rūpa ini tidak kekal serta mengalir dari saat ke saat. Mereka bagaikan tenaga listrik yang mengalir ke bohlam dan menyala.

Dalam keadaan mengalir tiada henti tubuh peka rūpa yang belum mati berbenturan dengan rūpa eksternal atau internal, sehingga memunculkan kesadaran tubuh. Seperti dalam hal melihat, dsb., kesadaran ini melibatkan rangkaian saat-pikiran, yaitu citta yang menyelidiki objek sentuhan, citta yang mengetahui, citta yang mendata, dsb. Tetapi berbagai citta ini muncul dan lenyap begitu cepat sehingga kesadaran sentuhan muncul serta terlibat hanya dalam satu saat-pikiran.

Kesadaran tubuh selalu ada. Ia tidak nyata ketika kesadaran terserap dalam objek apa pun di luar tubuh. Tetapi jika perhatian di arahkan pada tubuh, tidak diragukan lagi kesan sentuhan di suatu tempat seperti, misalnya, sentuhan antara tubuh dan lantai, tubuh dan pakaian, dsb.

Jadi yang praktik perhatian murni berkenaan dengan kontak fisik pada tubuhnya menyadari persyaratannya. Ia mengetahui bahwa hal itu bukannya tanpa sebab maupun diciptakan, yang sesungguhnya bergantung pada hubungan antara objek sentuhan dan kepekaan rūpa yang dalam keadaan

sehat. Objek kontak dalam bahasa Pali disebut phoṭṭhappha, dan terdiri dari tiga jenis, yaitu pathaī, tejo dan vāyo. (Paṭiccasamuppāda)

## 89. Beberapa guru ingin kita mempercayai bahwa semua gagasan konvensional diabaikan di awal, tetapi ini tidak mungkin.

Unsur vāyo memiliki karakteristik kaku dan ketat. Jika anda duduk tegak, meregangkan punggung anda dan mengamati, anda akan menemukan kekakuan. Sekali lagi, regangkan lengan anda dan pusatkan kesadaran anda di lengan. Anda akan menemukan kekakuan di sana. Jadi jika anda duduk dan mengamati secara mental, "duduk," anda akan menyadari karakteristik unsur vāyo. Anda tahu ini bukanlah ego, atau jiwa, dsb., tetapi kekakuan dan pandangan terang pada sifat sejati vāyo adalah penting.

Tetapi pada awalnya, pandangan terang seorang yogī tidak perlu dibatasi pada kenyataan kekakuan. Gagasan tentang materi, diri, dsb., terus menonjol di benaknya. Karena di awal, konsentrasi orang pada umumnya lemah dan ia cenderung membiarkan pikirannya bebas mengembara. Biasanya pikirannya didominasi oleh nafsu indra dan rintangan-rintangan (nīvaraṇa) lainnya yang bertentangan dengan ketenangan dan pengetahuan pandangan terang serta menghambat kemajuan mereka.

Akibatnya, kesadaran tidak terbatas pada kenyataan unsur-unsur. Beberapa guru ingin kita mempercayai bahwa semua gagasan konvensional diabaikan di awal, tetapi ini tidak mungkin. Memang sulit bagi pemula mana pun untuk bebas dari rintangan serta murni dalam batin dan keyakinan. Pengecualian dibuat dalam kasus mereka yang mendengar Dhamma langsung dari Buddha dan mencapai jalan kesucian, tetapi pencapaian semacam itu tidak terpikirkan bagi orang lain. (Paṭiccasamuppāda)

## 90. Meskipun demikian, gagasan konvensional tetap ada sebelum pencapaian pandangan terang tentang lenyapnya semua bentuk keberadaan (bhaṅgañāṇa).

Praktik Vipassanā tidak membantu mengembangkan pandangan terang pada awalnya. Pada saat mengamati nāmarūpa, seorang yogi kuat mengembangkan konsentrasi, oleh karena itu tidak meninggalkan sedikit ruang pun bagi pikiran liar dan tetap menjaga dirinya berperhatian murni terus menerus. Hanya pada tahap kemurnian mental ini, muncullah pandangan terang tentang sifat sejati nāmarūpa.

Meskipun demikian, gagasan konvensional tetap ada sebelum pencapaian pandangan terang tentang lenyapnya semua bentuk keberadaan (bhaṅgañāṇa). Dikatakan dalam Visuddhimagga bahwa di tahap awal pandangan terang (udayabbayañāṇa) seorang yogī cenderung melihat "cahaya, rangkaian bunga di mimbar pagoda, atau ikan dan kura-kura di laut." Tetapi kemudian, keduanya yaitu objek pengamatan nāmarūpa dan kesadaran yang mengamati ditemukan lenyap satu setelah yang lainnya. Gagasan konvensional seperti keadaan, bentuk, dsb., tidak muncul lagi. Seperti yang dinyatakan dalam Visuddhimagga, "perhatian tertuju pada penghentian, kelenyapan, dan kehancuran." (Paṭiccasamuppāda)

## 91. Ini berarti nama/sebutan tidaklah relevan, yang terpenting adalah melihat sesuatu sebagaimana adanya, sehingga seorang yogī dapat mengamatinya dengan istilah umum.

Oleh karena itu, pada awal, seorang yogī hanya tahu objek yang diamatinya secara benar. Kekakuan (vāyo) terasa jelas di saat mengangkat kaki, dsb. Agar kita sadar akan hal ini, Buddha berkata, "Ketika ia (yogī) berjalan, ia tahu bahwa ia sedang berjalan." Di sini yogī diinstruksikan hanya menyadari fakta bahwa ia sedang berjalan; ia tidak diminta untuk merenungkan vāyo atau kekakuan.

Ini berarti nama/sebutan tidaklah relevan, yang terpenting adalah melihat sesuatu sebagaimana adanya, sehingga seorang yogī dapat mengamati mereka dengan istilah umum. Sekali lagi, unsur vāyo terwujud dalam gerakan bagian tubuh mana pun. Kesadaran akan kekakuan pada gerakan seperti itu atau pada kembang kempisnya perut berarti kesadaran akan tanda-tanda nyata unsur vāyo. Kelonggaran juga merupakan tanda vāyo. Karena kita membahas secara komparatif saat kita merujuk pada kencang atau longgarnya sesuatu.

Juga merupakan fungsi unsur vāyo untuk bergerak, mencondongkan, memiringkan atau bergeser. Seorang yogī mengamati gerakan tangannya ketika ia menekuknya dan menyadari sifat sejati unsur vāyo. Ia juga mengetahuinya ketika ia fokus berjalan, dsb. Di saat-saat seperti itu, ia tidak memikirkan objek sebagai pria, wanita, tubuh, dst. Ia hanya menyadari gerakan bertahap yang merupakan sifat sejati unsur vāyo. Ia juga menyadari sesuatu mendorong atau menuntun yang lain dari satu tempat ke tempat lain. Jadi ia mengetahui vāyo melalui fenomena yang muncul di cakrawala mentalnya. Ini adalah kesadaran oleh paccupaṭṭhāna yang digambarkan di kitab suci sebagai "Abhinihara paccupaṭṭhāna" – fenomena yang muncul sebagai pemimpin. (Paṭiccasamuppāda)

## 92. Ketiga unsur utama - pathavī, tejo dan vāyo hanya bisa dikenali melalui pengalaman.

Ketiga unsur utama - pathavī, tejo dan vāyo hanya bisa dikenali melalui pengalaman. Anda tidak dapat mengetahuinya dengan mendengar, dsb. Anda dapat mendengar suatu suara tetapi anda tidak dapat mengatakan apakah itu kasar atau halus, panas atau dingin, stabil atau bergerak. Begitu juga bau, rasa, atau bentuk visual tidak akan memberitahu anda apa pun tentang sifat dasarnya. Namun merupakan kepercayaan umum bahwa kita dapat mengenali unsur-unsur utama melalui melihat.

Tidak diragukan, batu atau balok besi jelas memberi kesan keras. Tetapi ini bukan karena melihat. Ini hanyalah generalisasi induktif berdasarkan pengalaman masa lalu. Apa yang kita ketahui melalui melihat hanyalah bentuk visual yang terkadang memberi kesan palsu, seperti terlihat ketika kita menginjak apa yang kita yakini sebagai tanah padat dan tersandung ke dalam rawa atau ketika kita terbakar saat tanpa sadar memegang batang besi panas. (Paṭiccasamuppāda)

## 93. Sekarang anda melihat kilatan Nibbāna.

Pubba magga adalah jalan pendahulu menuju ke ariya magga. Ini satu langkah sebelum mencapai tahap kesucian. Untuk mencapainya, seseorang harus mengamati gugus kemelekatan atau cengkeraman, upādānakkhandhā, sehingga seseorang memperoleh keyakinan akan Kebenaran tentang Penderitaaan dari keberadaan yang tidak memuaskan. Ketika Kebenaran ini dipahami, seseorang bisa menemukan Kebenaran tentang Sebab Penderitaan. Konsentrasi terus menerus pada Kebenaran ini akan kembali membimbing ke penemuan metode penghapusan sebab penderitaan.

Inilah pencapaian menjalankan tugas vipassanā-bhāvanā. Begitu anda yakin tentang Hukum ketidak-kekalan, kesadaran anda akan terbebas dari gagasan kekekalan, dan ketika anda mencapai tahap itu, kebodohan batin akan disingkirkan dari kesadaran anda. Kemudian anda akan terlepas dari saṅkhāra, atau bentukan mental yang membentuk kamma yang menghasilkan kelahiran kembali. Sekarang anda melihat kilatan Nibbāna. (Menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia Beruas Delapan)

## 94. Saat anda diterangi oleh pemahaman ini, anda akan memahami hukum sebab dan akibat.

Jadi cengkeraman lima gugus kehidupan harus dipelajari dengan baik. Anda tidak mempelajarinya dengan menghafal. Anda mempelajarinya melalui pengalaman dan praktik nyata. Anda harus berusaha menyadari sendiri fenomena muncul dan lenyapnya nāmā dan rūpa. Pandangan terang vipassanā berarti pandangan terang yang anda peroleh melalui penyelidikan dan usaha sendiri.

Hanya setelah ditemukan oleh diri sendiri, sebagai hasil bermeditasi, semua keraguan tentang tidak adanya diri atau ego akan lenyap. Kemudian dapat dikatakan dengan pasti bahwa tidak ada satu pun yang dapat disebut sesuatu yang berdiri sendiri dan apa yang tampak sebagai kesatuan ternyata hanyalah gugus nāma dan rūpa.

Saat anda diterangi pemahaman ini, anda akan memahami hukum sebab dan akibat. Saat anda terus bermeditasi pada hubungan sebab dan akibat ini, anda akan menemukan keadaan yang terus mengalir, atau muncul dan lenyapnya nāma dan rūpa yang terus menerus, yang bagaimana pun tidaklah kekal. (Menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia Beruas Delapan)

## 95. Hanya saat anda mengamati dan mencatat fenomena ketika ia muncul, anda dapat mengetahui sifat sejati nāma dan rūpa

Hanya saat anda mengamati dan mencatat fenomena ketika ia muncul, anda dapat mengetahui sifat sejati nāma dan rūpa, serta sebab dan akibat berkaitan dengan kemunculan dan kelenyapan mereka. Pertimbangkan ini, misalkan tubuh anda menjadi panas. Ketika anda menyadari “panas” ini dan terus merenungkannya, anda akan menyadari sifat sejatinya, yang merupakan salah satu sifat tejo dhātu, unsur yang mengatur keadaan panas dan dingin.

Ketika anda memusatkan kesadaran anda pada sifat panas, anda tidak mengidentifikasikannya dengan diri anda sendiri atau individu lain, apakah pria atau wanita. Anda menyadari "panas" dengan benar. Dengan cara yang sama, jika anda memusatkan kesadaran anda pada kekakuan tubuh anda, anda akan hanya melihat "kekakuan" tanpa mengacu pada diri sendiri atau yang lain. Terapkan eksperimen tersebut pada setiap gerakan yang anda lakukan. Anda akan selalu menyadari gerakannya dan bukan individu yang bergerak. Anda akan menyadari lebih lanjut bahwa gerakan disebabkan oleh vāyo dhātu, unsur gerak.

Buddha memerintahkan kita untuk mengamati dan mengetahui fakta pergi sebagai pergi seperti yang telah dilakukan. Kita harus memahami berdiri sebagai "berdiri," duduk sebagai "duduk," istirahat sebagai "istirahat," tidur sebagai "tidur," dst, ketika kita berdiri, atau duduk, atau istirahat, atau tidur. Kegiatan fisik apa pun yang dilakukan harus langsung diamati. Kita hanya menangkap saat sesuatu terjadi dan mengamati keberlangsungannya. Semua kegiatan muncul karena keinginan untuk bertindak yang merangsang vāyo.

Anda mungkin memiliki berbagai pengetahuan yang dialami orang lain yang sudah dijelaskan melalui membaca buku; tetapi kita tidak mengacu pada pengetahuan buku. Kita mengetahui segala sesuatu melalui praktik pengamatan langsung, perenungan dan meditasi. (Menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia Beruas Delapan)

## 96. Sekarang anda melihat kilatan Nibbāna.

Pubba magga adalah jalan pendahulu menuju ke ariya magga. Ini satu langkah sebelum mencapai tahap kesucian. Untuk mencapainya, seseorang harus merenungkan gugus kemelekatan atau cengkeraman, upādānakkhandhā, sehingga seseorang memperoleh keyakinan akan Kebenaran tentang Penderitaaan dari keberadaan yang tidak memuaskan. Ketika Kebenaran ini dipahami, seseorang bisa menemukan Kebenaran tentang Sebab Penderitaan. Konsentrasi terus menerus pada Kebenaran ini akan kembali membimbing ke penemuan metode penghapusan sebab penderitaan.

Inilah pencapaian menjalankan tugas vipassanā-bhāvanā. Begitu anda yakin tentang Hukum ketidak-kekalan, kesadaran anda akan terbebas dari gagasan kekekalan, dan ketika anda mencapai tahap itu, kebodohan batin akan disingkirkan dari kesadaran anda. Kemudian anda akan terlepas dari saṅkhāra, atau bentukan mental yang membentuk kamma yang menghasilkan kelahiran kembali. Sekarang anda melihat kilatan Nibbāna. (Menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia Beruas Delapan)

**97. Seorang pemula biasanya tidak mengerti banyak hal di awal. Ketika ia mengamati satu hal, sesuai yang disuruh, ia mungkin bertanya-tanya apa yang harus diamati selanjutnya.**

Oleh karena itu, ia diminta untuk berkonsentrasi pada satu hal pada satu saat, sehingga tidak ada waktu terbuang oleh pikiran berkelana seperti itu.

Saat seorang yogī bermeditasi memusatkan perhatian terus menerus pada kembangnya perut, misalnya, seiring waktu daya konsentrasinya akan semakin kuat. Kemudian gerakan berturutan yang membentuk fenomena "perut mengembang" akan jelas terlihat saat itu terjadi.

Bagi pemula mungkin sulit atau bahkan tidak mungkin melihat dan mengamati semua yang terjadi yang berhubungan dengan enam pintu indra. Jadi pertama-tama kami mengarahkan yogī untuk memulai mengamati kembang dan kempisnya perut. Ketika melakukan latihan ini, ia mungkin memikirkan hal lain. Kami mendorongnya untuk mengamati ini juga dan kemudian kembali mengamati fenomena "kembang" dan "kempis." Ia mungkin merasa lelah, sakit atau panas ketika bermeditasi. Di sini, juga, kami mendorongnya untuk mengamati semua sensasi dan kemudian kembali ke tugas awal mengamati gerakan perut.

Saat ia melanjutkan meditasi, ia akan menyadari bahwa semua ketidak-nyamanan ini adalah dukkha vedanā, penderitaan atau sensasi tidak memuaskan. Ia berulang kali diperintahkan mengamati hal tersebut. Kami memiliki alasan untuk itu. Seorang pemula biasanya tidak mengerti banyak hal di awal. Ketika ia mengamati satu hal, sesuai yang disuruh, ia mungkin

bertanya-tanya apa yang harus diamati selanjutnya. Oleh karena itu, ia diminta untuk berkonsentrasi pada satu hal pada satu saat, sehingga tidak ada waktu terbuang oleh pikiran yang berkelana seperti itu.

Ketika "samādhi"-nya atau kemauan dalam istilah umum, memperoleh kekuatan, kami akan menginstruksikan lebih lanjut untuk berkonsentrasi pada semua yang terjadi di enam pintu indra. Di antara kita sekarang, banyak yogī yang mampu mengamati semua yang terjadi sehubungan dengan muncul dan lenyapnya nāma dan rūpa, yang merupakan asal mula dan padamnya semua fenomena. (Menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia Beruas Delapan)

## 98. Dalam metafora kilatan petir, kecuali seseorang sungguh melihat kilat itu ia tidak akan pernah mengetahuinya.

Saat yogī terus mengamati fenomena muncul dan lenyapnya nāma dan rūpa, pengetahuan tentang sifat sejati mereka akan dikembangkan dalam kesadarannya. Lalu ia akan menyadari bahwa asal mula segala fenomena lenyap pada akhirnya. Apa yang muncul, berlalu dalam kelenyapan. Proses asal mula adalah udaya dan apa yang padam adalah vaya; dan karena itu istilahnya udayabbaya.

Kenyataan dua fase fenomena ini tidak dapat dirasakan atau diketahui kecuali makna nāma and rūpa sepenuhnya disadari. Seperti metafora kilatan petir, kecuali seseorang sungguh melihat kilat itu ia tidak pernah akan mengetahuinya. Tanpa benar-benar melihat sesuatu yg terjadi, seseorang tidak akan mengetahui apa yang terjadi. Oleh karena itu, hanya pelafalan "muncul dan lenyap" saja tidak dapat membawa seseorang pada pengetahuan tentang kenyataan semua fenomena yang berhubungan dengan nāma dan rūpa. Seseorang yang tidak dapat menyadari kenyataan ini tidak dapat dikatakan telah mencapai vipassanā ñāṇa.

(Cahaya bagi para Pemula dalam Meditasi oleh Thārmanaykyaw Sayādaw)

## 99. Anda membangun rumah di lapangan. Rumah itu tidak ada di sana sebelumnya: Sekarang setelah anda membangunnya, ia menjadi ada.

Ketika kenyataan nāma dan rūpa diketahui, seorang yogī akan menyadari bahwa segala sesuatu menjadi ada hanya untuk lenyap. Hutwā abhavato anicca, Kitab Ulasan mengatakan, "Setelah menjadi, segala sesuatu akan lenyap; dan itulah ketidak-kekalan." Hanya ketika ia dapat menyadari kenyataan sifat kemunculan dan kelenyapan, ia akan memperoleh keyakinan pada ketidak-kekalan keberadaan. Jadi Kitab Ulasan menambahkan:

Memahami ketidak-kekalan. Memahami tanda atau pengaruh ketidak-kekalan. Memahami bagaimana merenungkan ketidak-kekalan.

Lima gugus kehidupan semuanya tidaklah kekal. Dalam Dhammacakka Sutta, mereka dijelaskan sebagai lima gugus kemelekatan atau cengkeraman. Segala sesuatu yang terbentuk dan lenyap tidaklah kekal.

Ketika seorang yogī mengamati enam pintu indra, ia akan mengenali proses melihat, mendengar, dsb. dan ia akhirnya akan mencapai sammasana dan udayabbaya ñāṇa, yang dengannya hukum ketidak-kekalan dipahami. Anda membangun rumah di lapangan. Rumah itu tidak ada di sana sebelumnya : sekarang setelah anda membangunnya, ia menjadi ada. Tetapi ia akan rusak suatu hari dan akhirnya lenyap semuanya. Apa yang tadinya tidak di sana menjadi ada dan seluruhnya hilang di saat berikutnya. Itulah jalan ketidak-kekalan. Anda melihat kilatan petir. Apakah cahayanya abadi?

Jadi Kitab Ulasan sekali lagi mengatakan; Hutwā abhavakaro aniccalakkhaṇam. "Apa yang muncul menjadi sasaran kelenyapan adalah tanda atau karakteristik ketidak-kekalan".

## 100. Dari anicca ke dukkha dan anattā

Kita memiliki tanda identifikasi pada tubuh, seperti wajah dan penampilan yang dengannya kita saling mengenali satu sama lain. Dengan cara yang hampir sama, kita mengenali sifat keberadaan melalui tanda identifikasinya. Sebelum kita memperhatikan tanda-tanda pengenal pada orang lain, kita tidak saling mengenali.

Dengan cara yang sama, sebelum kita melihat tanda ketidak-kekalan, kita belum memperoleh pengetahuan sejati tentang ketidak-kekalan. Dengan cara itu, kita katakan bahwa yogī belum sampai pada tingkat aniccānupassanā. Jadi hanya dengan melafalkan "Ketidak-kekalan! Ketidak-kekalan!" dari pengetahuan-buku, ia tidak dapat sampai pada tingkat itu. Ketika ia mengamati apa yang ia lihat atau dengar, dan mampu mengetahui segala yang ia lihat atau dengar akan lenyap, hanya pada saat itu aṇiccānupassanā dicapai. Dengan kata lain, hanya ketika ia terus menerus merenungkan ketidak-kekalan dan menyadari kebenaran sifat ketidak-kekalan keberadaan, ia menjadi sungguh mengkhawatirkan hukum anicca.

Ketika seorang yogī menghargai bahwa ketidak-kekalan adalah nyata, ia juga akan dapat menghargai kenyataan ketidak-puasan dan kesemuan kehidupan. Tetapi di sini bukanlah pengetahuan dangkal yang dimaksudkan. Ketika bejana pecah, kita katakan itu tidak tahan lama, oleh karena itu tidak kekal.

Ketika duri menusuk daging, kita katakan ini sakit, oleh karena itu tidak memuaskan. Ini hanyalah paññatta atau pengetahuan konsep. Di sini kita menekankan pada paramattha atau pengetahuan mutlak.

Ketika seseorang hanya sekedar mempunyai pengetahuan anicca dan dukkha, ia tidak mungkin dapat memahami pentingnya anattā.

Kitab Ulasan mengatakan: Ketika tanda ketidak-kekalan dikenali, maka tanda kesemuan juga akan dikenali.

Menetahui salah satu dari Tiga Tanda adalah mengetahui mereka semua.

Dan ketika seorang yogī melihat kebenaran kesemuan dari semua yang terkondisi ia pun siap untuk melangkah memasuki gerbang ke Nibbāna. (Menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia Beruas Delapan)

**101. Ketika bhangañāṇa (pandangan terang tentang kelenyapan segala sesuatu) menjadi lebih kuat melalui kesadaran terus menerus seperti yang dikatakan, perenungan dan pengamatan harus menyebar luas mulai dari setiap sensasi sentuhan dan kontak pada seluruh tubuh.**

Sikap menolak ditthi melalui pengamatan akan kesadaran batinnya, saat dan ketika ia muncul melalui pikiran dan khayalan, 'sentuh,' 'dengar,' dan 'lihat,' setelah larut dalam metta-bhavana dari mana ia muncul, sama sifatnya dengan apa yang sekarang yogi amati. Satu-satunya perbedaan adalah mungkin saja dengan atau tidak dengan dasar jhāna. Namun metode pengamatannya adalah sama.

Jika kekuatan pengamatan dan kesadaran melemah ketika merenungkan fenomena berdasarkan jhāna, seperti dan ketika mereka muncul dengan sendirinya, berturutan, jhāna-metta harus sekali lagi dikembangkan dan dihidupkan. Ketika ketenangan dan kedamaian tubuh dan batin telah dibangkitkan, perenungan dan pengamatan kemunculan fenomena, di mana pun mereka terwujud harus diteruskan kembali.

Yogi di sini awalnya mengamati gerakan kembang dan kempis perut sebagai dasar. Dalam perkembangan perenungan dan pengamatan seperti yang disebutkan, khayalan dan pikiran yang mungkin muncul sekali lagi perlu direnungkan dan diamati. Setelah itu perenungan dan pengamatan kembali pada gerakan kembang dan kempis perut.

Jika sensasi tubuh seperti sakit, kaku dan panas dirasakan, semua sensasi ini harus direnungkan dan diamati, ketika dan selama mereka muncul. Setelah itu, perenungan dan pengamatan harus dikembalikan pada gerakan kembang dan

kempisnya perut. Menekuk dan meregangkan tangan serta kaki, jika terjadi, juga harus diamati.

Ketika pengamatan dilakukan seperti itu, objek indra perenungan dan pengamatan, serta kesadaran yang mengamati akan jelas diketahui.

Sebab dan akibat juga jelas dipahami. Sifat ketidak-kekalan (anicca), penderitaan (dukkha), dan tanpa diri (anattā) akan dipahami melalui pengalaman pribadi dalam proses perenungan dan pengamatan fenomena psiko-fisik. Ketika bhangañāṇa (pengetahuan tentang kelenyapan) menguat melalui kesadaran terus menerus seperti yang dikatakan, perenungan dan pengamatan harus menyebar luas mulai pada setiap sensasi sentuhan dan kontak pada seluruh tubuh. Jika kelelahan muncul saat bermeditasi seperti itu dan ketika perenungan dan pengamatan kehilangan daya dorongnya, kesadaran yang merenungkan dan mengamati dikembalikan pada kembang dan kempisnya perut.

Hanya ketika jasmani dan batin menjadi tenang, pengamatan lebih lanjut pada semua fenomena tubuh harus diteruskan dan diamati. (Brahmavihara Dhamma).

(Cahaya bagi para Pemula dalam Meditasi oleh Thārmanaykyaw Sayādaw)

# *Sekilas*

## *"Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia"*

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati) adalah sebuah organisasi nirlaba yang bertujuan untuk menyebarkan *Dhamma*—Ajaran Buddha, khususnya dalam bidang pelatihan meditasi dengan mengadakan retret meditasi *vipassanā* secara rutin di pusat meditasi kami—**Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC)**.

Mengingat pentingnya keselarasan antara pemahaman secara teori dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, Yasati juga menyelenggarakan Dhamma Workshop yaitu pembelajaran *Dhamma* di ISMC-Jakarta dan juga secara selektif menerbitkan buku-buku *Dhamma* yang berkualitas.

Selain itu, sebagai wujud kepedulian terhadap anak-anak dan remaja Buddhis, Yasati juga menyelenggarakan program Sāmaṇera & Sikkhavatī, Buddhist Culture, dan Teenagers Retreat secara rutin setiap tahun di ISMC-Bakom dengan memberikan pendidikan dan pembekalan nilai-nilai budi pekerti yang luhur sesuai dengan *Dhamma* serta dengan pelatihan meditasi *vipassanā*.

**ISMC JAKARTA**
Perumahan Citra Garden 1 Extension
Blok AA-1/1 no. 1, Kalideres
Jakarta Barat 11480
Phone : 0877 2020 9100

**ISMC BAKOM**
Dusun Barulimus, Kampung Bakom Rt.02 Rw.10,
Kel. Cikancana Kec. Sukaresmi, Kab. Cianjur,
Puncak Jawa Barat
Phone : 0877 2002 1755

www.yasati.com

Yayasan Satipatthana Indonesia

Yayasan Satipatthana Indonesia

yayasan_satipatthana_Indonesia

Yasati Broadcast

yasatiyouth