# PANDUAN BAGI PEMULA DALAM MEDITASI

1

DIKOMPILASI DARI BUKU-BUKU BAHASA INGGRIS YANG MULIA MAHĀSÏ SAYĀDAW





### Panduan bagi Pemula dalam Meditasi

(Buku 1)

### Dikompilasi dari buku-buku bahasa Inggris Yang Mulia Mahāsī Sayādaw

Oleh

Yang Mulia Thāmanaykyaw Sayādaw

Buku ini tidak diperjual-belikan

—Judul Buku— Paduan bagi Pemula dalam Meditasi (Buku 1)

-Oleh-

Yang Mulia Thārmanaykyaw Sayādaw

—Penerjemah— Mendiang Sayalay Ariyañaṇī

—Penyusun & Penyunting— Sayalay Wajiranyani

—Perancang Sampul & Tata Letak— Tim Yasati

Edisi Pertama, November 2021

—Penerbit—



### Yayasan Satipatthāna Indonesia

Website: www.yasati.com | E-mail: yasati\_mail@yahoo.com

#### Indonesia Satipatthana Meditation Center (ISMC) - Jakarta

Perumahan Citra Garden 1 Ext., Blok AA-1/1, Jakarta Barat – 11840, Indonesia Tel: 0877 2020 9100

#### Indonesia Satipatthana 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 Satipaèhāna Indonesia, menghadirkan buku Panduan bagi Pemula dalam Meditasi yang dikompilasi dari buku-buku bahasa Inggris Mahāsï 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 Satipaèèhāna Indonesia

#### **Daftar Isi**

- 1. Menonjol dan mudah dirasakan
- 2. Selalu jelas
- 3. Terus menyentuh perut dengan telapak tangan anda
- 4. Amati secara mental, bukan secara lisan
- 5. Yang sungguh penting dalam meditasi vipassanā
- 6. Seperti batu yang dilemparkan mengenai sasaran
- 7. Sekali atau dua kali, kesadaran anda mungkin berkelana ke tempat lain saat anda mengamati gerakan perut
- 8. Cenderung meningkat dan mengarah pada keinginan untuk mengubah posturnya
- 9. Jika seseorang terlalu sering menggeser atau mengubah posturnya
- 10. Bahkan sensasi yang kuat cenderung lenyap
- 11. Seperti menyalakan api
- 12. Tetapi, pertama-tama keinginan untuk melakukannya harus diamati
- 13. Pusatkan perhatian anda di sini
- 14. Tidak demikian dengan orang cacat yang lemah, yang melakukannya secara perlahan dan lembut
- 15. Berperilaku seolah-olah ia tidak melihat atau mendengar mereka
- 16. Bagaikan ia cacat yang lemah ketika menggerakan tubuh
- 17. Ketika seseorang berjalan cepat
- 18. Ketika berjalan lambat
- 19. Setelah sekitar dua hari.
- 20. Amati dengan penuh konsentrasi 'beratnya'gerakan turun tubuh anda
- 21. Pengetahuan khas ini bisa muncul kapan saja.
- 22. Tidak perlu waktu lama.
- 23. Selang sedikit waktu tidaklah terlalu penting
- 24. Sesungguhnya itu mudah.
- 25. Tidur enam jam jelas cukup untuk kesehatan.
- 26. Segera melanjutkan mengamati
- 27. Tetapi ia harus bertekad untuk mengamati semua
- 28. Tetapi ia tidak boleh kecewa
- 29. Metode Buddha, bagaimanapun, tidak memerlukan segala macam alat bantu dari luar
- 30. Seperti kasus seseorang yang duduk di rumah
- 31. Bentuk umum sensasi sentuhan
- 32. Oleh karena itu seorang pemula tidak perlumengamatibanyak hal, tetapi sebalikya harus memulai dengan beberapa hal

- 33. Ini seperti kasus bola karet yang mengembang
- 34. Jumlah objek yang diamati harus ditambah
- 35. Seperti di berbagai sekolah di mana pelajaran sederhana mudah dipelajari, demikian pula dalam praktik Meditasi Vipassanā
- 36. Oleh karena itu, harus memiliki prioritas ditempatkan pertama dalam urutan objek meditasi
- 37. Seseorang harus berperhatian penuh terutama pada Unsur Udara dibandingkan dengan tiga lainnya
- 38. Satu atau kedua tangan harus diletakkan di perut
- 39. Istilah atau nama ini tidak boleh diulangi secara lisan
- 40. Ketika Konsentrasi lemah sangat sulit untuk mengendalikankesadaran
- 41. Seperti untaian manik-manik
- 42. Ini berarti penerapan Pengembangan Kesabaran (khantīsamvara)
- 43. Ketika Konsentrasi tidak cukup kuat, rasa sakit tidak akan segera berlalu
- 44. Pikiran ini harus diamati sebagai "ingin, ingin" setelah itu tidak perlu menggosok yang harus dilakukan adalah kembali pada rasa gatal dan diamati sebagai "gatal, gatal."
- 45. Perubahan dilakukan sembarangan saat benih rasa sakit mulai berkembang
- 46. Jumlahnya sangat besar jika dihitung selama sehari
- 47. Kecepatan terendah diperlukan agar Perhatian Penuh, Konsentrasi, dan Pengetahuan Spiritual dapat mengikuti
- 48. Biar disangka seorang tunanetra
- 49. Biar disangka seorang tunarungu
- 50. Langkah selanjutnya harus dimulai hanya setelah langkah pertama berakhir
- 51. Saat duduk muncul rasa berat di tubuh dan juga tarikan ke bawah
- 52. Mungkin sama dengan cara mengamati "langkah kanan, langkah kiri" atau "berjalan, berjalan"
- 53. Di luar empat postur umum
- 54. Banyak tempat sentuhan di sekujur tubuh tetapi setiap titik hanya perlu diamati sekali
- 55. Pikiran biasanya lenyap saat diamati sekali atau dua kali
- 56. Catu-ranga viriya
- 57. Lebih banyak lagi yang bisa dirasakan. Adalah perlu berusaha sampai pada tahap yang tinggi ini
- 58. Harus mencoba dan mengikuti sebanyak yang ia mampu
- 59. Tetapi anda tidak bisa bermeditasi secara kredit

- 60. Dalam berbagai Sutta meditasi semacam ini disebut "meditasi mengenai saat ini"
- 61. Usaha anda berkonsentrasi dan tindakan konsentrasi akan bergerak dalam keseimbangan sempurna
- 62. Ketika Bhanga ñāṇa tercapai, tidak diperlukan landasan
- 63. Dorongan dirasakan sebagai gabungan dari tiga, empat, lima atau enam gerakan dorongan yang jelas, seperti halnya saat kempis juga dirasakan sebagai gabungan dari tiga, empat, lima atau enam gerakan kempis yang jelas
- 64. Lima *magganga*ini bekerja sama dalam kesatuan dan saling mendukung untuk mewujudkan dan menopang proses perhatian penuh
- 65. Yogi dapat memulai dengan objek mana pun yang tampak, suara, bau, rasa atau kesan sentuhan. Ia dapat memusatkankesadarannya pada bagian mana pun dari tubuhnya atau kesadarannya, misalnya, kehendak, khayalan, pemikiran atau perasaan
- 66. Kita harus memulai praktik meditasi dengan apa yang sederhana dan jelas
- 67. Ketika *Udayabbayañāṇa*, pengetahuan tentang muncul dan lenyapnya segala sesuatu yang berkondisi, muncul dalam dirinya, ia terbiasa dengannya
- 68. Segi pencerahan yang berhubungan dengan penyelidikan Dhamma ini hampir sama dengan *Paññindriya*
- 69. Keyakinan dan penyelidikan
- 70. Konsentrasi dan pengerahan tenaga
- 71. Ia dapat mengubah posisi tubuhnya dari duduk menjadi berdiri
- 72. Amati fenomena saat ia muncul untuk mengetahui sifat sejatinya
- 73. Sekelompok semut putih bergerak dalam barisan
- 74. Buddhānussati, yang digunakan untuk Samatha, yang merupakan dasar
- 75. Anda juga tidak boleh mengurangi usaha anda dalam mengamati dua fenomena
- 76. Apakah yang harus diamati oleh para siswa
- 77. Hanya saat ini yang pertama kali harus diamati
- 78. Satu putaran kembang dan kempis
- 79. Oleh karenanya, mereka harus memulai latihan mereka hanya dengan beberapa objek sensasi yang paling menonjol
- 80. Vipassanā bhāvanā yang berlandaskan jhāna samādhi
- 81. Pencapaian vipassanā samādhi
- 82. Sekitar enam puluh kejadian yang perlu diamati
- 83. Konsentrasi Vipassanā secara otomatis muncul

- 84. Mulailah dengan mengamati hanya dua gerakan ini, kembang dan kempis
- 85. Bagaimana jhāna-lābhi mengembangkan pandangan terang
- 86. Merenungkan berbagai aktivitas kehendak, metode pakiṇṇakasaṅkhāra
- 87. Awal vipassanā magga
- 88. Bagaimana magga vipassanā paññā dikembangkan
- 89. Ruas pikiran benar-Sammā saṅkappa magga
- 90. Menggali tanah dengan sekop
- 91. Bergantung pada tingkat perhatian penuh mereka
- 92. Tepat seperti seorang anak sekolah mempelajari pelajarannya setahap demi setahap
- 93. Yogi dapat memulai dengan objek yang dapat dilihat, suara, bau, rasa atau kesan sentuhan apa pun
- 94. Harus dimulai dengan empat unsur dasar
- 95. Bagaimana seorang anak bisa memulai pendidikannya dengan mata pelajaran yang sulit?
- 96. Seandainya Buddha mau menekankan makna filosofis, Beliau sudah akan mengatakan sebaliknya
- 97. Pertimbangkan, misalnya, sehelai kain yang digunakan di dapur dan ternoda dengan segala jenis kotoran
- 98. Seperti kita mengetahui panasnya api, manisnya gula, dll. dari pengalaman
- 99. Tetapi bentuk terkait hanya dengan warna dan sensasi sentuhan
- 100. Mereka hanya mengamati semua fenomena sebagaimana adanya

#### 1. Menonjol dan mudah dirasakan

Setiap kali seseorang melihat, mendengar, mencium, merasakan, menyentuh, atau berpikir, ia harus mengamati fakta itu. Tetapi pada awal praktik seseorang, ia tidak dapat mengamati setiap hal yang terjadi. Oleh karena itu, seseorang harus mulai dengan mengamati kejadian-kejadian yang menonjol dan mudah dirasakan. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 2. Selalu jelas

Dalam setiap proses pernapasan, perut mengembang dan mengempis, gerakan itu selalu jelas. Inilah kualitas materi yang dikenal sebagai *vāyo dhātu* (unsur gerak). Seseorang harus mulai dengan mengamati gerakan ini, yang bisa dilakukan oleh kesadaran dengan sungguh sungguh mengamati perut. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 3. Terus menyentuh perut dengan telapak tangan anda

Anda akan merasakan perut mengembang ketika anda menghela napas, dan kempis ketika anda menghembuskan napas. Kembang harus diamati secara mental sebagai 'kembang', dan pada saat kempis sebagai 'kempis'. Jika gerakan tidak jelas hanya dengan mengamatinya secara mental, tetaplah menyentuh perut dengan telapak tangan anda. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 4. Amati secara mental, bukan secara lisan

Jangan mengubah cara pernapasan anda. Tidak memperlambat, atau pun mempercepat. Juga jangan bernapas terlalu kuat. Anda akan lelah jika anda mengubah cara pernapasan anda. Bernapas mantap seperti biasa dan amati kembang dan kempisnya perut saat mereka terjadi. Amati secara mental, bukan secara lisan. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

5. Yang sungguh penting dalam meditasi vipassanā adalah mengetahui, apa yang anda sebut atau katakan tidaklah masalah. Yang sungguh penting adalah mengetahui atau merasakan. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 6. Seperti batu yang dilemparkan mengenai sasaran

Ketika mengamati kembangnya perut, lakukan dari awal hingga akhir gerakan seolah-olah anda melihatnya dengan mata anda. Lakukan hal yang sama pada gerakan kempis. Amati gerakan kembang sedemikian rupa sehingga kesadaran anda tentang hal itu bersamaan dengan gerakan itu sendiri. Gerakan dan kesadaran mental itu harus bersamaan seperti batu yang dilemparkan mengenai sasaran. Demikian pula dengan gerakan kempis. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 7. Sekali atau dua kali, kesadaran anda mungkin berkelana ke tempat lain saat anda mengamati gerakan perut

Ini juga harus diamati dengan mengatakan secara mental 'berkelana, berkelana'. Ketika ini telah diamati sekali atau dua kali, pikiran berhenti berkelana, dalam hal ini anda kembali mengamati kembang dan kempisnya perut. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 8. Cenderung meningkat dan mengarah pada keinginan untuk mengubah posturnya

Sungguh tidak ada 'saya' yang terlibat, hanya ada rangkaian satu sensasi tidak menyenangkan baru satu setelah yang lainnya. Ini seperti rangkaian terus menerus impuls listrik baru yang menyalakan lampu listrik. Setiap kali kontak tidak menyenangkan terjadi di tubuh, sensasi tidak menyenangkan muncul satu demi satu. Sensasi-sensasi ini harus diamati secara cermat dan saksama, apakah itu sensasi kekakuan, panas atau sakit. Pada awal praktik meditasi yogī, sensasi ini bisa cenderung meningkat dan mengarah pada keinginan untuk mengubah posturnya. Keinginan ini harus diamati, setelah itu yogī harus kembali mengamati sensasi kaku, panas, dll. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 9. Jika seseorang terlalu sering menggeser atau mengubah posturnya

'Kesabaran membawa ke Nibbāna,' seperti kata pepatah. Pepatah ini paling sesuai untuk usaha meditasi. Seseorang harus bersabar dalam meditasi. Jika seseorang terlalu sering menggeser atau mengubah posturnya karena ia tidak dapat bersabar pada sensasi kaku atau panas yang muncul, samādhi (konsentrasi yang baik) tidak dapat berkembang. Jika samādhi tidak dapat berkembang, pandangan terang tidak dapat muncul dan tidak ada pencapaian magga (jalan yang membawa ke Nibbāna), phala (buah dari jalan itu) dan Nibbāna. Itulah sebabnya kesabaran diperlukan dalam meditasi. Terutama kesabaran terhadap sensasi tidak menyenangkan di tubuh seperti kaku, sensasi panas dan nyeri, serta sensasi lain yang sulit diatasi. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 10. Bahkan sensasi yang kuat cenderung lenyap

Seseorang jangan segera menyerah dalam meditasinya pada saat munculnya sensasi seperti itu dan mengubah postur meditasinya. Seseorang harus terus bersabar, hanya mengamati sebagai 'kaku, kaku' atau 'panas, panas'. Sensasi wajar semacam ini akan hilang jika ia terus bersabar mengamatinya. Ketika konsentrasi baik dan kuat, bahkan sensasi yang kuat pun cenderung hilang. Ia kemudian kembali mengamati kembang dan kempisnya perut. Seseorang tentu saja, harus mengubah posturnya jika sensasi tidak hilang bahkan setelah ia mengamati untuk waktu yang lama, dan jika sebaliknya mereka menjadi tak tertahankan. Ia kemudian harus mulai mengamati sebagai 'ingin mengubah, ingin mengubah.' (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 11. Seperti menyalakan api

Tidak boleh ada jeda di antaranya, hanya sambung menyambung antara pengamatan sebelumnya dan yang berikutnya, antara samādhi (keadaan konsentrasi) sebelumnya dan yang berikutnya, antara kebijaksanaan sebelumnya dan yang berikutnya. Hanya dengan begitu akan ada tahap kematangan berkelanjutan dan meningkat pada kebijaksanaan yogī. Magga dan Phalañana (pengetahuan tentang jalan dan buahnya) hanya dicapai ketika ada himpunan daya dorong semacam ini. Proses meditasi seperti menyalakan api dengan penuh semangat dan tanpa henti menggosok dua batang kayu bersamaan sehingga mencapai intensitas panas yang diperlukan (ketika api muncul). Dengan cara yang sama, pengamatan dalam meditasi vipassanā harus terus-menerus dan tanpa henti, tanpa jeda antara pengamatan fenomena apa pun yang muncul. Misalnya, jika sensasi gatal muncul dan yogī berhasrat menggaruk karena sulit untuk diatasi, baik sensasi maupun keinginan untuk melenyapkan harus diamati, tidak segera melenyapkan sensasi dengan menggaruk. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 12. Tetapi, pertama-tama keinginan untuk melakukannya harus diamati

Jika seseorang melanjutkan mengamati secara gigih, rasa gatal biasanya lenyap, dalam hal ini seseorang kembali mengamati kembang dan kempisnya perut. Jika pada kenyataannya rasa gatal tidak lenyap, tentu saja ia harus menyingkirkannya dengan menggaruk. Tetapi, pertama-tama keinginan untuk melakukannya harus diamati. Semua gerakan yang terlibat dalam proses menyingkirkan sensasi ini harus diamati. Setiap kali anda mengubah postur, anda mulai dengan mengamati kehendak atau keinginan anda untuk membuat perubahan, dan dilanjutkan dengan mengamati setiap gerakan secara cermat. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 13. Pusatkan perhatian anda di sini

Saat anda bangkit, tubuh menjadi ringan dan terangkat. Pusatkan kesadaran anda di sini, anda harus lembut mengamatinya 'bangkit, bangkit.' (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 14. Tidak demikian dengan orang cacat yang lemah, yang melakukannya secara perlahan dan lembut

Yogī harus berperilaku seolah-olah ia lemah. Orang dengan kesehatan normal bangkit dengan mudah dan cepat atau tiba-tiba. Tidak demikian dengan orang cacat yang lemah, yang melakukannya secara perlahan dan lembut. Hal yang sama terjadi pada orang yang menderita 'sakit punggung' yang bangkit secara lembut agar punggung tidak sakit dan menyebabkan rasa nyeri.

Begitu juga dengan para yogi yang bermeditasi. Mereka harus mengubah postur mereka secara bertahap dan lembut; hanya dengan begitu perhatian penuh, konsentrasi dan pandangan terang berkembang baik. Oleh karena itu, mulailah dengan gerakan yang lembut dan bertahap. Ketika bangkit, yogī harus melakukannya secara lembut seperti seorang cacat, pada saat yang sama mengamati sebagai 'bangkit, bangkit.' (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 15. Berperilaku seolah-olah ia tidak melihat atau mendengar mereka

Hanya mengamati secara cermat. Tidak hanya itu, walaupun kedua mata bisa melihat, yogī harus bertindak seolah-olah ia tidak melihat. Demikian pula ketika telinga mendengar. Saat bermeditasi, yang harus diperhatikan yogi hanyalah mengamati.

Apa yang dilihat dan didengar bukanlah urusannya. Jadi apa pun yang aneh atau menarik perhatian yang mungkin dilihat atau didengarnya, ia harus berperilaku seolah-olah ia tidak melihat atau mendengar, hanya mengamati secara cermat. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 16. Bagaikan ia cacat yang lemah ketika menggerakan tubuh

Yogī harus melakukannya secara bertahap bagaikan ia cacat yang lemah, dengan lembut menggerakkan lengan dan tungkai, menekuk atau merenggangkan mereka, menundukkan kepala dan menegakkan kembali. Semua gerakan ini harus dilakukan secara lembut. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 17. Ketika seseorang berjalan cepat

Saat berjalan amati langkah kaki, apakah mereka berjalan dengan kaki kanan atau kiri. Anda harus menyadari semua gerakan beruntun yang terlibat, dari mengangkat kaki hingga menurunkannya. Amati setiap langkah, baik dengan kaki kanan maupun kaki kiri. Inilah cara mengamati ketika seseorang berjalan cepat. Anda cukup mengamati seperti itu ketika berjalan cepat dan berjalan beberapa langkah. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 18. Ketika berjalan lambat

Ketika berjalan lambat atau melakukan jalan *caṅkama* (berjalan bolak balik), tiga gerakan harus diamati di setiap langkah: ketika kaki terangkat, ketika didorong ke depan, dan ketika diturunkan. Mulailah dengan mengamati gerakan angkat dan turun. Seseorang harus benar-benar menyadari pada saat mengangkat kaki. Demikian pula, ketika kaki diturunkan, ia harus benar-benar menyadari turunnya kaki yang 'berat'. Ia harus berjalan, mengamati sebagai 'mengangkat, menurunkan' pada setiap langkah. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

#### 19. Setelah sekitar dua hari.

Pengamatan ini akan menjadi lebih mudah setelah sekitar dua hari. Kemudian lanjutkan mengamati tiga gerakan seperti yang dijelaskan di atas, sebagai 'angkat, maju, turun.' Pada awalnya cukup mengamati satu atau dua gerakan saja, yaitu 'langkah kanan, langkah kiri' ketika berjalan cepat dan 'angkat, turun' ketika berjalan lambat. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 20. Amati dengan penuh konsentrasi 'beratnya' gerakan turun tubuh anda

Ketika berjalan seperti itu, anda ingin duduk, amati sebagai 'ingin duduk, ingin duduk.' Ketika dalam proses duduk, amati dengan penuh konsentrasi 'beratnya' gerakan turun tubuh anda. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 21. Pengetahuan khas ini bisa muncul kapan saja.

Jadi mengamati saat anda berbaring adalah penting. Dalam perjalanan gerakan ini (yaitu berbaring), anda dapat memperoleh pengetahuan istimewa (yaitu, magga-ñāṇa dan phala-ñāṇa = pengetahuan tentang sang jalan dan buahnya). Ketika samādhi (konsentrasi) dan ñāṇa (pengetahuan) - kuat, pengetahuan istimewa dapat muncul kapan saja. Ia bisa muncul dalam satu 'tekukan' lengan atau dalam satu 'regangan' lengan. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 22. Tidak perlu waktu lama.

Yang Mulia Ānanda duduk di dipan kemudian membaringkan diri. Saat melakukannya dan mengamati 'berbaring, berbaring,' beliau mencapai tataran Arahat dalam sekejap. Mencapai tiga tahapan berturut-turut dari jalan yang lebih tinggi hanya dalam sekejap. Pikirkan saja contoh pencapaian tataran Arahat YM Ānanda ini. Pencapaian seperti itu bisa muncul kapan saja dan tidak merlukan waktu lama. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 23. Selang sedikit waktu tidaklah terlalu penting.

Itulah sebabnya yogi harus tekun mengamati di setiap waktu. Ia tidak boleh santai dalam pengamatannya, berpikir "selang sedikit waktu tidaklah terlalu penting." Semua gerakan yang terlibat dalam berbaring serta mengatur lengan dan tungkai harus diamati dengan cermat dan tanpa henti. Jika tidak ada gerakan, tetapi (tubuh) hanya diam, kembalilah mengamati kembang dan kempisnya perut. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 24. Sesungguhnya itu mudah.

Bahkan ketika sudah larut malam dan saatnya tidur, yogī tidak boleh langsung tidur, melepaskan pengamatannya. Yogī yang benar-benar serius dan penuh semangat harus mempraktikkan perhatian penuh seolah-olah ia tidak tidur sama sekali. Ia harus terus bermeditasi sampai ia tertidur. Jika meditasinya baik dan berhasil, ia tidak akan tertidur. Bagaimana pun yogi harus tekun terus bermeditasi, jika kantuk mengganggu, ia jatuh tertidur - Tidak sulit untuk tertidur; pada kenyataannya, itu mudah. Jika Anda bermeditasi dalam postur berbaring, anda bertahap menjadi mengantuk dan akhirnya tertidur. Itulah sebabnya pemula dalam meditasi tidak boleh terlalu banyak bermeditasi dalam postur berbaring. Ia harus lebih banyak bermeditasi dalam postur duduk dan berjalan. Tetapi ketika sudah larut dan waktunya tidur, ia harus bermeditasi dalam posisi berbaring, mengamati kembang dan kempisnya perut. Kemudian ia secara alami (otomatis) akan tertidur. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 25. Tidur enam jam jelas cukup untuk kesehatan.

Waktu ia tertidur adalah waktu istirahat untuk yogī. Tetapi untuk yogī yang benar-benar serius, ia harus membatasi waktu tidurnya hingga sekitar empat jam. Inilah 'waktu tengah malam' yang diizinkan oleh Buddha. Tidur empat jam sudah cukup. Jika pemula dalam meditasi berpikir bahwa tidur empat jam tidak cukup untuk kesehatan, ia dapat memperpanjangnya hingga lima atau enam jam. Tidur enam jam jelas cukup untuk kesehatan. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

#### 26. Segera melanjutkan mengamati

Ketika yogī terbangun, ia harus segera melanjutkan mengamati. Yogī yang benar-benar bertekad mencapai magga dan phalañāṇa, harus beristirahat dalam usaha meditasi hanya ketika ia tertidur. Di lain waktu, di saat jaga, ia harus mengamati terus-menerus dan tanpa istirahat. Itulah sebabnya, segera setelah ia terbangun, ia harus mengamati keadaan terjaganya kesadaran sebagai 'terjaga, terjaga.' Jika ia belum bisa menyadari hal ini, ia harus mulai mengamati kembang dan kempisnya perut. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS)

### 27. Tetapi ia harus bertekad untuk mengamati semua

Yogī pemula kemungkinan akan melewatkan beberapa hal yang harus ia amati, tetapi ia harus bertekad untuk mengamati semua. Ia tidak bisa, tentu saja, menghindar jika ia mengabaikan dan melewatkan beberapa, tetapi ketika samādhi (konsentrasi) menjadi kuat, ia akan dapat mengamati secara cermat semua kejadian ini. Ketika yogī terus mengamati seperti itu, ia akan mampu mengamati semakin banyak kejadian. (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 28. Tetapi ia tidak boleh kecewa

Pada awalnya, ketika kesadarannya mengembara ke sana kemari, yogī mungkin terlewatkan mengamati banyak hal. Tetapi ia tidak boleh kecewa. Setiap pemula dalam meditasi menghadapi kesulitan yang sama, tetapi ketika ia menjadi lebih terampil, ia menyadari setiap gerakan pikiran mengembara sampai akhirnya kesadaran tidak mengembara lagi. Kesadaran kemudian terpusat pada objek perhatiannya, perhatian penuhnya menjadi hampir bersamaan dengan objek perhatiannya seperti kembang dan kempisnya perut. (Dengan kata lain kembangnya perut menjadi bersamaan dengan pengamatannya, demikian pula dengan kempisnya perut). (LATIHAN MEDITASI VIPASSANĀ PRAKTIS).

### 29. Metode Buddha, bagaimana pun, tidak memerlukan segala macam alat bantu dari luar

Saat ini percobaan pengamatan analitik materi biasanya dilakukan di laboratorium dengan bantuan berbagai jenis peralatan; namun metode ini tidak dapat menangani batin. Metode Buddha, bagaimana pun, tidak memerlukan segala macam alat bantu dari luar. Ia berhasil menangani baik materi maupun batin. Ia memanfaatkan kesadaran sendiri untuk tujuan analitik dengan menempatkan perhatian penuh pada aktivitas materi dan batin ketika mereka muncul di tubuh. Dengan terus mengulangi latihan ini, konsentrasi yang diperlukan dapat diperoleh dan ketika konsentrasi cukup tajam, rangkaian tanpa henti dari muncul dan lenyapnya materi dan batin menjadi jelas terlihat. (THE SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ MEDITASI).

### 30. Seperti kasus seseorang yang duduk di rumah

Orang pada umumnya percaya bahwa, dalam kasus melihat, adalah mata yang benar-benar melihat. Mereka berpikir bahwa melihat dan mata adalah satu dan hal yang sama. Mereka juga berpikir, "Melihat adalah saya; Saya melihat sesuatu; mata dan melihat serta saya adalah satu dan orang yang sama." Pada kenyataannya tidaklah begitu. Mata adalah satu hal dan melihat adalah hal lain serta tidak ada keberadaan terpisah seperti "Saya" atau "Ego." Hanya ada fakta "melihat" yang bergantung pada mata. Sebagai contoh, seperti kasus seseorang yang duduk di rumah. Rumah dan orang adalah dua hal yang terpisah; Rumah bukanlah orangnya tidak pula orang adalah rumah. Demikian pula pada saat melihat. Mata dan melihat adalah dua hal yang terpisah; mata bukanlah melihat tidak pula melihat adalah mata. Mengutip contoh lain, sama seperti kasus seseorang di ruangan yang melihat banyak benda ketika ia membuka jendela dan memandang melaluinya. Jika ditanya, "Siapakah yang melihat? Apakah jendela atau orang yang benar-benar melihat?" Jawabannya adalah, "Jendela tidak memiliki kemampuan untuk melihat; hanyalah orang yang bisa melihat." Jika ditanya lagi, "Apakah orang tersebut dapat melihat sesuatu di luar tanpa jendela?" maka jawabannya adalah, "Tidaklah mungkin melihat sesuatu melalui dinding tak berjendela; orang hanya bisa melihat melalui jendela." Demikian pula, dalam kasus melihat ada dua hal terpisah yaitu mata dan melihat; mata bukanlah melihat tidak pula melihat adalah mata. Namun tidak mungkin bisa melihat tanpa mata. Bahkan melihat bergantung pada mata. Sekarang terbukti bahwa dalam tubuh hanya ada dua unsur berbeda materi (mata) dan batin (melihat) di setiap saat melihat. Selain itu ada juga unsur materi ketiga (objek visual). Kadang-kadang objek visual terlihat di luar tubuh. Jika yang terakhir ditambahkan akan ada tiga unsur, dua di antaranya (mata dan objek visual) adalah materi dan yang ketiga (melihat) adalah mental. Mata dan objek visual sebagai unsur materi tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui suatu objek, sementara melihat sebagai unsur mental dapat mengetahui objek visual serta seperti apa bentuknya. Sekarang jelas bahwa hanya ada dua unsur materi dan batin yang terpisah saat ini, dan munculnya pasangan dua unsur terpisah ini dikenal sebagai "melihat." (MEDITASI SATIPAṬḤĀNA VIPASSANA)

#### 31. Bentuk umum sensasi sentuhan

Demikian pula, haruslah diamati ketika mengetahui atau merasakan sensasi sentuhan di tubuh. Ada sejenis unsur materi yang dikenal sebagai Jaringan Saraf (kāya-pasāda) di sekujur tubuh yang menerima setiap kesan sentuhan. Setiap jenis sentuhan, baik yang menyenangkan atau pun tidak menyenangkan, biasanya bersinggungan dengan Jaringan Saraf dan di sana muncul Kesadaran Sentuhan (kāya-viññāṇa) yang merasakan atau mengetahui sentuhan pada setiap kesempatan. Sekarang dapat dilihat bahwa setiap saat menyentuh ada dua unsur materi, yaitu, organ indra dan kesan sentuhan, serta satu unsur kesadaran, yaitu, mengetahui sentuhan. Untuk jelas mengetahui hal ini setiap kali menyentuh, praktik mengamati sebagai "menyentuh, menyentuh" harus dilakukan. Ini hanya mengacu pada bentuk sensasi sentuhan yang umum. Ada beberapa bentuk khusus yang disertai sensasi menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti, merasa kaku atau lelah pada tubuh atau anggota badan, merasa panas, merasa nyeri, kebas, merasa sakit, dll. Karena Perasaan (vedanā) mendominasi dalam kasus ini, harus diamati sebagai "merasa panas, merasa lelah, sakit, dll." seperti apa yang terjadi. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 32. Oleh karena itu seorang pemula tidak perlu mengamati banyak hal, tetapi sebalikya harus memulai dengan beberapa hal

Telah dijelaskan bahwa metode latihan Meditasi Vipassanā yang sebenarnya adalah mencatat atau mengamati atau merenungkan kemunculan berturutturut dari melihat, mendengar, dll., di enam titik atau pintu indra. Akan tetapi, tidak mungkin bagi seorang pemula untuk mengamati semua kejadian berturut-turut ketika mereka terjadi karena Perhatian Penuh, Konsentrasi, dan Pengetahuan Spiritualnya (sati, samādhi dan ñāṇa) masih sangat lemah. Peristiwa melihat, mendengar, dll. terjadi sangat cepat. Melihat tampaknya terjadi pada saat mendengar; mendengar tampaknya terjadi pada saat melihat; tampaknya melihat dan mendengar terjadi secara bersamaan. Tampaknya tiga atau empat kejadian melihat, mendengar, berpikir, dan membayangkan biasanya terjadi secara bersamaan. Tidaklah mungkin untuk membedakan mana yang terjadi pertama dan mana yang mengikutinya karena mereka terjadi begitu cepat. Kenyataannya, melihat tidak terjadi pada saat mendengar tidak juga mendengar terjadi pada saat melihat. Peristiwa semacam itu hanya dapat terjadi satu per satu. Seorang Yogi yang baru memulai latihan dan belum cukup mengembangkan Perhatian Penuh, Konsentrasi, dan Pengetahuan Spiritual tidak akan berada dalam posisi untuk mengamati semua kejadian melihat atau mendengar. Penciuman jarang terjadi. Pengalaman rasa hanya terjadi pada saat makan. Dalam kasus melihat, mendengar, mencium, dan mengecap, Yogi dapat mengamati mereka saat mereka terjadi. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 33. Ini seperti kasus bola karet yang mengembang

Namun kesan tubuh selalu ada; mereka biasanya ada cukup jelas sepanjang waktu. Pada saat seseorang duduk, kesan tubuh kaku atau sensasi keras dalam posisi ini sangat terasa. Oleh karena itu, perhatian harus tertuju pada postur duduk dan amati sebagai "duduk, duduk, duduk." Duduk adalah postur tubuh tegak yang terdiri dari rangkaian aktivitas fisik yang didorong oleh kesadaran yang terdiri dari serangkaian aktivitas mental. Ini seperti kasus bola karet yang mengembang yang mempertahankan bentuk bulatnya melalui perlawanan udara di dalamnya; begitu pula postur duduk, di mana tubuh dijaga dalam postur tegak melalui proses aktivitas fisik yang berkesinambungan. Banyak energi diperlukan untuk menarik dan menjaga dalam posisi tegak beban berat seperti tubuh ini. Orang pada umumnya beranggapan bahwa tubuh diangkat dan dijaga dalam posisinya oleh otot. Anggapan ini benar dalam arti karena urat, darah, daging, tulang hanyalah unsur materi. Unsur pengerasan yang menjaga tubuh dalam posisi tegak termasuk dalam kelompok materi dan muncul melalui otot, daging, darah, dll. di seluruh tubuh seperti udara dalam bola karet. Unsur pengerasan adalah vāyo-dhātu, unsur udara. Tubuh dijaga dalam posisi tegak melalui adanya unsur Udara berupa pengerasan yang terus menerus muncul. Pada saat sangat mengantuk seseorang bisa saja terjatuh, karena pasokan materi baru berupa pengerasan terputus. Kondisi batin saat sangat mengantuk atau tertidur disebut Ketidak-sadaran (bhavanga). Selama ketidak-sadaran tidak ada aktivitas mental, dan karena alasan ini tubuh terbaring telentang selama tidur atau sangat mengantuk. Selama terjaga, aktivitas mental yang kuat dan aktif terus menerus muncul, dan karenanya muncul serangkaian Unsur Udara dalam bentuk pengerasan. Untuk mengetahui berbagai fakta ini, penting untuk mengamati dengan penuh perhatian sebagai "duduk, duduk, duduk." Ini tidak berarti bahwa kesan tubuh yang kaku harus sengaja dicari dan diperhatikan. Perhatian hanya perlu tertuju pada seluruh bentuk postur duduk, yaitu bagian bawah dalam bentuk lipatan melingkar dan bagian atas dalam posisi tegak. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 34. Jumlah objek yang diamati harus ditambah

Akan dirasakan bahwa latihan mengamati satu objek postur duduk terlalu mudah dan tidak memerlukan banyak usaha. Dalam keadaan Semangat (viriya) kurang dan Konsentrasi berlebihan, seseorang pada umumnya akan merasa malas untuk melanjutkan pengamatan sebagai "duduk, duduk, duduk," berulang kali untuk waktu yang cukup lama. Kemalasan umumnya terjadi ketika Konsentrasi berlebihan dan kekurangan Usaha. Tidak lain itulah keadaan Lamban (thina-midha). Lebih banyak Usaha harus dikerahkan, dan untuk tujuan ini jumlah objek yang diamati harus ditambah. Setelah mengamati "duduk," perhatian harus diarahkan ke suatu titik di tubuh di mana kejelasan sentuhan dirasakan dan diamati sebagai "sentuh." Titik mana pun di tungkai atau tangan atau pinggul yang rasa sentuhan jelas terasa bisa digunakan. Misalnya, setelah mengamati postur tubuh sebagai "duduk," titik di mana rasa senuhan dirasakan harus diamati sebagai "sentuh." Pengamatan harus diulangi pada dua objek ini postur duduk dan tempat sentuhan secara bergantian, sebagai "duduk, sentuh; duduk, sentuh; duduk, sentuh." Istilah mencatat atau mengamati atau merenungkan digunakan di sini untuk menunjukkan penempatan perhatian pada suatu objek. Latihannya hanya mencatat atau mengamati atau merenungkan sebagai "duduk, sentuh." Mereka yang telah berpengalaman dalam praktik meditasi mungkin menganggap mudah untuk memulai latihan ini, tetapi mereka yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya mungkin merasa agak sulit untuk melakukannya. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 35. Seperti di berbagai sekolah di mana pelajaran sederhana mudah dipelajari, demikian pula dalam praktik Meditasi Vipassanā

Bentuk latihan yang lebih sederhana dan mudah bagi seorang pemula adalah; setiap saat bernapas, terjadi gerakan berupa kembang dan kempisnya perut seseorang. Seorang pemula harus mulai dengan latihan mencatat atau mengamati gerakan-gerakan ini. Gerakan-gerakan ini mudah diamati karena kasar dan menonjol serta lebih cocok untuk pemula. Seperti di sekolah di mana pelajaran sederhana mudah dipelajari, demikian pula dalam praktik Meditasi Vipassanā. Seorang pemula akan lebih mudah mengembangkan Konsentrasi dan Pengetahuan Spiritual dengan latihan sederhana dan mudah. (MEDITASI SATIPAŢŢHĀNA VIPASSANĀ)

### 36. Oleh karena itu, harus memiliki prioritas ditempatkan pertama dalam urutan objek meditasi

Sekali lagi, tujuan Meditasi Vipassanā adalah memulai latihan dengan merenungkan faktor-faktor yang nyata di tubuh. Dari kedua faktor batin dan materi, unsur mental halus dan kurang menonjol sedangkan unsur materi kasar dan lebih menonjol. Oleh karena itu, prosedur umum bagi seseorang mempraktikkan pandangan meditasi terang vipassanā yang (vipassanāyānika) adalah memulai latihan dengan merenungkan unsurunsur materi di awal. Berkenaan dengan unsur materi, dapat disebutkan di sini bahwa Materi Etherik (upadarupa) halus dan kurang menonjol sedangkan Materi Fisik Padat (mahā-bhūta), empat unsur fisik utama Tanah, Air, Api dan Udara adalah kasar dan lebih menonjol dan seharusnya diprioritaskan untuk ditempatkan pertama dalam urutan objek meditasi. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 37. Seseorang harus berperhatian penuh terutama pada Unsur Udara dibandingkan dengan tiga lainnya

Dalam kasus kembang dan kempis, faktor yang menonjol adalah Unsur Udara. Proses pengerasan dan gerakan perut yang diamati selama meditasi tidak lain adalah fungsi dari unsur ini. Jadi dapat dikatakan bahwa Unsur Udara diketahui sejak awal. Menurut petunjuk Satipatthāna Sutta, ceramah Buddha, yang berhubungan dengan praktik perhatian penuh, seseorang harus berperhatian penuh pada aktivitas berjalan ketika berjalan, masingmasing pada berdiri, duduk dan berbaring ketika berdiri, duduk, dan berbaring. Seseorang juga harus berperhatian penuh pada aktivitas tubuh lainnya saat mereka terjadi. Dalam hubungan ini dinyatakan dalam ulasan bahwa seseorang harus berperhatian penuh terutama pada Unsur Udara dibandingkan dengan tiga lainnya. Faktanya, keempat unsur Materi Fisik Padat dominan dalam setiap tindakan tubuh, dan penting untuk mengamati salah satu dari mereka. Pada saat duduk, dua gerakan kembang dan kempis mana pun terjadi secara mencolok setiap kali bernapas, dan di awal harus dilakukan dengan memperhatikan salah satu gerakan ini. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 38. Satu atau kedua tangan harus diletakkan di perut

Ketika mengamati kembang dan kempis, murid harus menjaga kesadarannya di perut. Ia kemudian akan mengetahui gerakan ke atas (mengembang) perut saat menghela napas, dan gerakan ke bawah (mengempis) saat menghembuskan napas. Pengamatan mental harus dilakukan sebagai "kembang" untuk gerakan ke atas, dan "kempis" untuk gerakan ke bawah. Jika gerakan ini tidak jelas terlihat hanya dengan menempatkan kesadaran, satu atau kedua tangan harus diletakkan di perut. Murid hendaknya tidak mencoba mengubah cara bernapas alaminya; ia tidak boleh mencoba bernapas lambat dengan menahan napas, atau bernapas cepat atau bernapas dalam. Jika ia mengubah aliran alami pernapasannya, ini akan segera melelahkan dirinya sendiri. Karena itu, ia harus menjaga pernapasan alami, dan melanjutkan dengan pengamatan kembang dan kempis. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

#### 39. Istilah atau nama ini tidak boleh diulangi secara lisan

Pada saat terjadi gerakan ke atas, pengamatan mental yang menyebutnya sebagai "kembang" harus dilakukan, dan pada gerakan ke bawah, pengamatan mental yang menyebutnya sebagai "kempis" harus dilakukan. Istilah atau nama ini tidak boleh diulangi secara lisan. Dalam Meditasi Vipassanā, adalah lebih penting mengetahui keadaan objek yang sebenarnya daripada mengetahuinya melalui istilah atau nama. Oleh karena itu, murid perlu mengerahkan usaha untuk berperhatian penuh pada gerakan kembang dari awal hingga akhir dan gerakan kempis dari awal hingga akhir, bagaikan gerakan ini benar-benar dilihat oleh mata. Begitu kembang terjadi, harus ada kesadaran yang mengetahui yang dekat pada gerakan. Seperti dalam kasus batu membentur dinding, ketika terjadi gerakan kembang dan kesadaran yang mengetahuinya harus bersamaan di setiap kesempatan. Demikian pula saat terjadi gerakan kempis dan kesadaran yang mengetahuinya harus bersamaan di setiap kesempatan. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 40. Ketika Konsentrasi lemah sangat sulit untuk mengendalikan kesadaran

Jika tidak ada objek dengan sifat khusus yang menonjol, murid harus melanjutkan berlatih mengamati kedua gerakan ini sebagai "kembang, kempis; kembang, kempis; kembang, kempis." Sementara disibukkan dengan latihan ini, mungkin ada saat-saat ketika pikiran mengembara. Ketika Konsentrasi lemah, sangat sulit untuk mengendalikan kesadaran. Meskipun diarahkan pada gerakan kembang dan kempis, kesadaran tidak akan berada bersama mereka tetapi berkelana ke tempat lain. Pikiran yang mengembara ini tidak boleh dibiarkan; ia harus diamati sebagai "mengembara, mengembara" begitu ia keluar. Pada mengamati kali satu atau dua kali ketika pikiran berhenti mengembara, maka latihan "kembang. kempis" harus dilanjutkan. (MEDITASI pengamatan SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

#### 41. Seperti untaian manik-manik

Contoh muncul, mengamati, dan lenyap ini tampak seperti untaian manikmanik. Kesadaran yang mendahului bukanlah kesadaran yang mengikuti. Masing-masing terpisah. Fakta ini dapat dirasakan sendiri, dan untuk tujuan ini seseorang harus melanjutkan pengamatannya. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 42. Ini berarti penerapan Pengembangan Kesabaran (khantīsaṃvara)

Ada pepatah, "Kesabaran membawa ke Nirvana." Jelas pepatah ini lebih dapat diterapkan dalam kasus meditasi daripada kasus lain. Banyak kesabaran diperlukan dalam meditasi. Jika seorang Yogi tidak dapat bersabar menahan perasaan tidak menyenangkan tetapi sering mengubah posturnya selama meditasi, ia tidak dapat berharap untuk mencapai Konsentrasi. Tanpa Konsentrasi, tidak ada peluang untuk memperoleh Pengetahuan Spiritual Pandangan Terang (vipassanāñāṇa). Tanpa ini, pencapaian Jalan, Buah, dan Nirvana tidak dapat diraih. Kesabaran sangat penting dalam meditasi. Kesabaran sangat diperlukan untuk menahan perasaan tidak menyenangkan. Ini berarti penerapan Pengembangan Kesabaran (khantīsamvara). Oleh karena itu, seseorang tidak boleh segera mengubah posturnya ketika ia merasakan sensasi tidak menyenangkan tetapi harus melanjutkan dengan pengamatan sebagai "kaku, kaku; panas, panas" dan seterusnya. Sensasi nyeri yang normal seperti itu biasanya akan berlalu. Dalam kasus Konsentrasi yang kuat ditemukan bahwa rasa sakit yang luar biasa pun akan berlalu ketika mereka diamati dengan kesabaran. Ketika penderitaan atau rasa sakit lenyap, latihan biasa harus dikembalikan dan pengamatan dilanjutkan sebagai "kembang, kempis; kembang, kempis." (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 43. Ketika Konsentrasi tidak cukup kuat, rasa sakit tidak akan segera berlalu

Di sisi lain, mungkin ditemukan bahwa rasa sakit atau perasaan tidak menyenangkan tidak hilang meskipun melakukan pengamatan dengan sangat sabar. Dalam kasus seperti itu, apa daya harus mengubah postur. Tentu saja, seseorang harus menyerah pada kekuatan yang besar. Ketika Konsentrasi tidak cukup kuat, rasa sakit tidak akan segera hilang. Dalam keadaan ini akan sering muncul pikiran ingin mengubah postur, dan pikiran ini harus diamati sebagai "ingin, ingin," setelah itu harus dilanjutkan mengamati sebagai "mengangkat, mengangkat" saat mengangkat tangan; sebagai "bergerak, bergerak" saat memajukannya. Tindakan tubuh ini harus dilakukan secara perlahan, dan gerakan lambat ini harus diikuti dan diamati sebagai "mengangkat, mengangkat; bergerak, bergerak; menyentuh, menyentuh" dalam susunan proses yang berurutan. (MEDITASI SATIPAṬḤĀNA VIPASSANĀ)

## 44. Pikiran ini harus diamati sebagai "ingin, ingin" setelah itu tidak perlu menggosok yang harus dilakukan adalah kembali pada rasa gatal dan diamati sebagai "gatal, gatal."

Ketika sibuk melakukan latihan yang biasa, ia mungkin merasakan lagi sensasi gatal di suatu tempat di tubuhnya. Ia kemudian harus menempatkan kesadarannya pada titik itu dan mengamati sebagai "gatal, gatal." Gatal adalah sensasi yang tidak menyenangkan. Begitu terasa, muncullah kesadaran ingin menggosok atau menggaruk. Pikiran ini harus diamati sebagai "ingin, ingin," setelah itu tidak perlu menggosok, yang harus dilakukan kembali pada rasa gatal dan diamati sebagai "gatal, gatal." Ketika sibuk bermeditasi seperti ini, pada banyak kasus rasa gatal biasanya menghilang. Kemudian harus kembali latihan mengamati sebagai "kembang, kempis." Sebaliknya, jika ditemukan bahwa rasa gatal tidak hilang tetapi perlu digosok atau digaruk, perenungan terhadap proses selanjutnya harus dilakukan dengan mengamati kesadaran sebagai "ingin, ingin." Kemudian harus dilanjutkan dengan pengamatan sebagai "angkat, angkat," pada saat mengangkat tangan; sebagai "bergerak, bergerak" saat menggerakkan tangan; sebagai "menyentuh, menyentuh" saat tangan menyentuh titik; sebagai "menggosok, menggosok" atau "menggaruk, menggaruk" saat tangan menggosok atau menggaruk; sebagai "menarik, menarik" saat menarik tangan; sebagai "menyentuh, mengetahui" saat tangan menyentuh tubuh; dan setelah itu meditasi harus dikembalikan ke latihan biasa mengamati "kembang, kempis." Dalam setiap kasus perubahan postur, pengamatan dari proses yang berurutan harus dilakukan dengan cara yang sama dan cermat. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 45. Perubahan dilakukan sembarangan saat benih rasa sakit mulai berkembang

Sementara dengan cermat melanjutkan pengamatan, ditemukan bahwa rasa sakit atau sensasi tidak menyenangkan muncul di tubuh dengan caranya sendiri. Pada umumnya orang biasa mengubah postur tubuh segera setelah mereka merasakan sedikit sensasi kelelahan atau perasaan panas yang tidak menyenangkan tanpa memperhatikan kejadian ini. Perubahan itu dilakukan asal saja saat benih rasa sakit mulai tumbuh. Jadi perasaan menyakitkan gagal muncul dengan cara yang berbeda. Untuk alasan ini dikatakan bahwa Postur (iriyā-patha), pada umumnya, mengaburkan perasaan menyakitkan dari pengamatan. Orang pada umumnya berpikir bahwa mereka sehat selama berhari-hari. Mereka menganggap bahwa perasaan menyakitkan terjadi pada saat serangan penyakit berbahaya. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 46. Jumlahnya sangat besar jika dihitung selama sehari

Faktanya berbeda dengan apa yang orang pikirkan. Biarkan siapa saja mencoba dan melihat berapa lama ia bisa mempertahankan posisi duduk tanpa bergerak atau berubah. Ia akan merasa tidak nyaman setelah sesaat, katakanlah lima atau sepuluh menit, dan kemudian ia merasa tidak tertahankan setelah lima belas atau dua puluh menit. Kemudian ia akan dipaksa bergerak atau mengubah postur, dengan mengangkat atau menundukkan kepalanya, menggerakkan tangan atau tungkai dengan mengayunkan tubuhnya ke depan atau belakang.

Banyak gerakan biasanya terjadi dalam waktu yang singkat dan jumlahnya sangat besar jika dihitung selama sehari. Namun, tampaknya tidak ada yang menyadari kenyataan ini karena tidak ada yang memperhatikannya.

Begitulah urutan dalam setiap kasus. Sementara dalam kasus seorang Yogi yang selalu berperhatian penuh pada tindakannya dan melanjutkan pengamatan, kesan tubuh dengan sifat alami masing-masing, jelas terlihat. Mereka sepenuhnya mengungkapkan sifat alami mereka karena diamati sampai mereka tampak jelas. Meskipun sensasi sakit muncul, ia tetap mengamatinya: ia tidak seperti biasa berusaha berubah atau bergerak. Kemudian saat muncul keinginan untuk berubah, ia segera mengamatinya sebagai "ingin, ingin" dan setelah itu ia kembali pada sensasi sakit dan melanjutkan mengamatinya. Ia berubah atau bergerak hanya ketika ia merasa sakit yang tak tertahankan. Dalam hal ini ia juga mulai dengan mengamati keinginan dan melanjutkan cermat mengamati setiap tindakan proses bergerak. Inilah mengapa Postur tidak lagi menyembunyikan sensasi nyeri. Sering kali seorang Yogi merasakan sensasi nyeri menjalar ke sana kemari atau ia mungkin merasakan sensasi panas, sensasi sakit, gatal, atau ia mungkin merasa sekujur tubuh merupakan kumpulan sensasi nyeri. Begitulah sensasi nyeri mendominasi karena Postur tidak dapat menutupi mereka. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 47. Kecepatan terendah diperlukan agar Perhatian Penuh, Konsentrasi, dan Pengetahuan Spiritual dapat mengikuti

Saat akan berdiri, bangun, terasa keringanan pada tubuh. Perhatian harus tertuju pada faktor-faktor ini dan diamati sebagai "berdiri, berdiri." Tindakan bangun harus dilakukan secara perlahan. Selama latihan, paling tepat jika seorang Yogi bertindak lemah dan lambat dalam semua kegiatannya bagaikan orang sakit yang lemah. Mungkin kasus seseorang yang menderita sakit pinggang akan menjadi contoh yang lebih tepat di sini. Pasien harus berhati-hati dan bergerak perlahan untuk menghindari rasa sakit. Dengan cara yang sama seorang Yogi harus selalu berusaha dan terus bergerak lambat dalam semua tindakannya. Kecepatan terendah diperlukan agar Perhatian Penuh, Konsentrasi, dan Pengetahuan Spiritual dapat mengikuti. Sepanjang waktu orang hidup secara riang, dan ia baru mulai serius melatih diri untuk menempatkan kesadarannya di tubuh. Ini hanyalah permulaan saja dan Perhatian Penuh serta Pengetahuan Spiritual belumlah disesuaikan sementara proses fisik dan mental bergerak sangat cepat. Oleh karena itu, sangat penting mengubah kecepatan tinggi proses ini

ke kecepatan terendah sehingga memungkinkan Perhatian Penuh dan Pengetahuan Spiritual mengimbangi mereka. Oleh karena itu, diinstruksikan bahwa latihan bergerak lambat harus dilakukan setiap saat. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

#### 48. Biar disangka seorang tunanetra

Lebih lanjut dapat disebutkan bahwa seorang Yogi dianjurkan untuk berperilaku seperti seorang tunanetra selama latihan. Seseorang yang tidak memiliki pengendalian diri tidak akan terlihat bermartabat karena ia biasanya selalu melihat sesuatu dan orang yang diingini. Ia tidak bisa mendapatkan kemantapan dan ketenangan. Sebaliknya penyandang tunanetra berperilaku tenang dengan duduk tenang serta mata memandang ke bawah; ia tidak pernah menoleh ke arah mana pun untuk melihat sesuatu atau orang karena ia buta dan tidak dapat melihat mereka. Bahkan jika seseorang mendekatinya dan berbicara kepadanya, ia tidak pernah berbalik. Cara yang tenang ini patut ditiru.

Seorang Yogi harus bertindak seperti itu saat melakukan meditasi; ia tidak boleh melihat ke mana pun; kesadarannya harus tertuju hanya pada objek meditasi; ketika dalam posisi duduk, ia harus cermat mengamati "kembang, kempis." Meskipun sesuatu yang aneh terjadi di dekatnya, ia tidak boleh memperhatikannya; ia hanya harus mengamati sebagai "melihat, melihat" dan kemudian melanjutkan ke pengamatan sebagai "kembang, kempis." Seorang Yogi harus menghargai latihan dan melaksanakannya dengan hormat sampai disangka seorang tunanetra.

Dalam hal ini, beberapa Yogi wanita ditemukan bisa sempurna melakukannya. Mereka cermat melakukan latihan dengan segala hormat sesuai instruksi. Sikap mereka sangat tenang, dan mereka selalu fokus pada objek pengamatan. Mereka tidak pernah melihat ke sekeliling. Saat mereka berjalan mereka selalu fokus pada langkah kakinya. Langkah mereka ringan, halus dan lambat. Setiap Yogi harus mengikuti teladan mereka. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

#### 49. Biar disangka seorang tunarungu

Seorang Yogi juga perlu berperilaku seperti seorang tunarungu. Biasanya seseorang, begitu ia mendengar suara, berbalik dan melihat ke arah sumber suara itu. Atau ia berbalik ke arah orang yang berbicara dengannya dan menjawab. Ia tidak mau berperilaku tenang. Sebaliknya, seorang tunarungu berperilaku tenang; ia tidak mengindahkan suara atau pembicaraan apa pun karena ia tidak pernah mendengar mereka. Demikian pula seorang Yogi harus berperilaku seperti itu mengabaikan pembicaraan yang tidak perlu maupun dengan sengaja mendengarkan pembicaraan atau ucapan apa pun. Jika kebetulan ia mendengar suara atau pembicaraan apa pun, ia harus segera mengamati sebagai "mendengar, mendengar" dan kemudian kembali mengamati "kembang, kempis." Ia harus melanjutkan meditasinya dengan sungguh-sungguh sehingga disangka seorang tunarungu.

Harus diingat bahwa cermat melakukan pengamatan adalah satu-satunya perhatian seorang Yogi; hal lain yang dilihat atau didengar bukanlah urusannya. Ia tidak boleh mempedulikan mereka meskipun mereka mungkin tampak ganjil atau aneh. Ketika ia melihat pemandangan apa pun ia harus mengabaikannya seolah-olah ia tidak melihat; begitu juga dalam kasus suara atau bunyi, ia harus mengabaikannya seolah-olah ia tidak mendengar. Dalam kasus gerakan jasmani, ia harus bergerak perlahan dan lemah seolah-olah ia sakit dan sangat lemah.

Oleh karena itu ditekankan bahwa tindakan mengangkat tubuh ke posisi berdiri harus dilakukan secara perlahan. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 50. Langkah selanjutnya harus dimulai hanya setelah langkah pertama berakhir

Saat mencapai posisi tegak, harus diamati sebagai "berdiri, berdiri;" jika ia kebetulan melihat ke sekeliling, harus diamati sebagai "memandang, melihat;" dan saat berjalan, setiap langkah harus diamati sebagai "langkah kanan, langkah kiri" atau "berjalan, berjalan." Di setiap langkah perhatian harus ditempatkan pada gerakan dari saat mengangkat kaki sampai meletakkannya. Saat berjalan dengan langkah cepat atau berjalan jauh, pengamatan setiap langkah dilakukan sebagai "langkah kanan, langkah kiri" atau "berjalan, berjalan." Jika berjalan lambat, setiap langkah dapat dibagi menjadi tiga bagian masing-masing mengangkat, mendorong ke depan dan meletakkan.

Pada awal latihan, pengamatan di setiap langkah harus dibuat dalam dua bagian sebagai "angkat," dengan menempatkan perhatian pada kaki bergerak ke atas dari awal sampai akhir, dan sebagai "letak" pada gerakan ke bawah dari awal sampai akhir. Begitulah latihan yang dimulai dengan langkah pertama mengamati sebagai "angkat, letak" berakhir.

Di sini dapat disebutkan bahwa, pada saat mengamati sebagai "letak" ketika kaki diletakkan di langkah pertama, kaki yang lain biasanya terangkat untuk memulai langkah berikutnya. Ini seharusnya jangan dibiarkan terjadi. Langkah selanjutnya harus dimulai hanya setelah akhir langkah pertama, seperti "angkat, letak" di langkah pertama dan "angkat, letak" untuk langkah berikutnya.

Setelah dua atau tiga hari, latihan ini menjadi mudah dan ia harus melanjutkan latihan mengamati setiap langkah dalam tiga tahap sebagai "angkat, maju, letak."

Untuk saat ini seorang Yogi harus memulai latihan dengan mengamati sebagai "langkah kanan, langkah kiri," atau "berjalan, berjalan" ketika berjalan cepat, dan mengamati sebagai "angkat, letak" ketika berjalan perlahan. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 51. Saat duduk muncul rasa berat di tubuh dan juga tarikan ke bawah

Saat sedang berjalan ia mungkin merasa ingin duduk. Lalu ia harus mengamati sebagai "ingin, ingin;" jika kemudian ia melihat ke atas sebagai "memandang, melihat; memandang, melihat;" saat pergi ke tempat duduk sebagai "angkat, letak;" saat berhenti sebagai "berhenti, berhenti;" saat berputar sebagai "berputar, berputar;" ketika ia merasa ingin duduk sebagai "ingin, ingin."

Saat duduk muncul rasa berat di tubuh dan juga tarikan ke bawah. Perhatian harus tertuju pada faktor-faktor ini dan diamati sebagai "duduk, duduk, duduk." Setelah duduk akan ada gerakan menata tangan dan tungkai pada posisinya. Mereka harus diamati sebagai "bergerak, menekuk, meregang, dan seterusnya." Jika tidak ada yang dilakukan dan jika ia duduk diam, ia harus kembali pada mengamati "kembang, kempis." (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 52. Mungkin sama dengan cara mengamati "langkah kanan, langkah kiri" atau "berjalan, berjalan"

Ia melanjutkan meditasi Perhatian Penuh pada Tubuh (kāya-gata-sati) yang juga dikenal sebagai Penerapan Perhatian Penuh menuju Pandangan Terang pada Fungsi Tubuh (kaya-nupassanā satipaṭṭhāna) dan terus berjalan sepanjang malam. Ini mungkin sama dengan cara mengamati "langkah kanan, langkah kiri" atau "berjalan, berjalan." Dengan demikian, ia sibuk mengamati proses mental dan materi di setiap langkah hingga fajar keesokan harinya. Tetapi ia belum juga mencapai tataran Arahat. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 53. Di luar empat postur umum

Kemudian Yang Mulia Ānanda berpikir, "Saya telah melakukan yang terbaik. Buddha biasa mengatakan, 'Ānanda, anda memiliki Kesempurnaan (pāramī) penuh. Lanjutkan berlatih meditasi. Suatu hari anda pasti akan mencapai tataran Arahat.' Saya telah begitu banyak mengusahakan yang terbaik sehingga saya termasuk salah satu dari mereka yang pernah melakukan yang terbaik dalam meditasi. Apakah alasan kegagalan saya?" Kemudian beliau teringat, "Ah! Saya terlalu bersemangat dalam melakukan meditasi jalan di sepanjang malam. Terlalu banyak Semangat dan kurang Konsentrasi, yang memang mengakibatkan Kegelisahan (uddhacca). Sekarang perlu menghentikan berjalan untuk menyetarakan Semangat dengan Konsentrasi dan melanjutkan pengamatan dalam posisi berbaring." Yang Mulia Ānanda kemudian memasuki kamar beliau dan duduk di dipan serta mulai berbaring. Dikatakan bahwa Yang Mulia Ānanda mencapai tataran Arahat pada proses berbaring atau lebih tepatnya pada saat mengamati "berbaring, berbaring."

Cara pencapaian tataran Arahat ini dicatat sebagai peristiwa langka dalam Kitab Ulasan karena cara ini di luar empat postur umum yaitu berjalan, berdiri, duduk dan berbaring. Pada saat itu Yang Mulia Ānanda tidak dapat dianggap dalam posisi berdiri karena kaki beliau tidak menyentuh lantai, beliau juga tidak dapat dianggap duduk karena tubuh beliau dalam posisi condong cukup dekat dengan bantal, tidak juga berbaring karena kepala beliau belum menyentuh bantal serta tubuhnya belum terbaring. Karena Yang Mulia Ānanda adalah Pemenang Arus, beliau harus mengembangkan tiga tahapan lebih tinggi lainnya. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

### 54. Banyak tempat sentuhan di sekujur tubuh tetapi setiap titik hanya perlu diamati sekali

Saat berbaring, pengamatan harus dilanjutkan dengan cermat. Ketika seseorang mengantuk dan ingin berbaring, harus diamati sebagai "mengantuk, mengantuk; ingin, ingin;" ketika mengangkat tangan "angkat, angkat;" ketika meregang "meregang, meregang;" ketika menyentuh "sentuh, sentuh;" ketika menekan "tekan, tekan;" setelah mengayunkan tubuh dan membaringkannya "berbaring, berbaring." Proses berbaring harus dilakukan sangat lambat. Saat menyentuh bantal harus diamati "sentuh, sentuh" -ada banyak sentuhan di sekujur tubuh tetapi setiap titik hanya perlu diamati sekali. Dalam posisi berbaring ada banyak pergerakan tubuh untuk membawa tungkai dan tangan pada posisinya juga. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

#### 55. Pikiran biasanya lenyap saat diamati sekali atau dua kali

Tetapi kadang - kadang pikiran berkelana ketika seseorang berbaring. Pikiran yang berkelana ini harus diamati sebagai "berkelana, berkelana" saat ia mengembara, sebagai "sampai, sampai" ketika tiba di suatu tempat, sebagai "rencana, merenung, dan sebagainya" pada setiap keadaan seperti cara saat pengamatan dalam postur duduk. Pikiran biasanya lenyap saat diamati sekali atau dua kali. Selanjutnya pengamatan harus dikembalikan seperti biasa "kembang, kempis." (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 56. Catu-ranga viriya

Kitab suci menekankan perlunya mengembangkan kualitas Usaha Gigih yang Terdiri dari Empat Bagian, yaitu, keaneka-ragaman (catu-raṅga vīriya) dalam praktik meditasi.

Dalam perjuangan keras seseorang bisa tinggal kerangka berbalut kulit, tulang dan urat belaka ketika daging dan darahnya layu dan mengering tetapi ia jangan menyerah dalam usahanya selama ia belum mencapai apa pun yang dapat dicapai melalui ketekunan, kekuatan dan usaha gigih manusia. Instruksi ini harus diikuti dengan keputusan yang mantap. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 57. Lebih banyak lagi yang bisa dirasakan. Adalah perlu berusaha sampai pada tahap yang tinggi ini

Sejauh ini segala sesuatu yang berkaitan dengan objek pengamatan yang berhubungan dengan empat postur dan perubahan dari satu postur ke postur lain telah disebutkan. Ini hanyalah deskripsi umum garis besar objek utama pengamatan yang harus dilakukan selama latihan. Namun pada awal latihan, sulit untuk mengikuti semuanya dalam pengamatan. Banyak hal akan terlewatkan. Tetapi setelah memperoleh kekuatan yang cukup dalam Konsentrasi, mudah untuk megikuti pengamatan tidak hanya yang sudah disebutkan tetapi lebih banyak lagi.

Dengan berkembangnya Perhatian Penuh dan Konsentrasi secara bertahap, derap Pengetahuan Spiritual menjadi lebih cepat, sehingga dengan lebih banyak lagi yang dapat dirasakan. Adalah perlu berusaha sampai pada tingkat yang tinggi ini. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

#### 58. Harus mencoba dan mengikuti sebanyak yang ia mampu

Dalam hal ini juga sulit untuk mengikuti semua gerakan di awal latihan. Banyak yang terlewatkan. Namun, ia tidak boleh ragu tetapi harus mencoba dan mengikuti sebanyak yang ia mampu.

Dengan kemajuan latihan yang bertahap, akan mudah untuk mengamati lebih banyak daripada yang disebutkan di sini. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

#### 59. Tetapi anda tidak bisa bermeditasi secara kredit

Sekali anda melihat mereka sebagaimana adanya, tidak ada yang untuk dicintai, tidak ada yang untuk dibenci, tidak ada yang untuk digenggam. Jika tidak ada apa pun untuk digenggam, tidak ada kemelekatan atau ketamakan. Dan anda bermeditasi saat ini. Saat anda melihat, anda bermeditasi. Anda tidak bisa mengelak. Anda dapat membeli sesuatu secara kredit, tetapi anda tidak dapat bermeditasi secara kredit. Bermeditasilah sekarang. Hanya dengan begitu kemelekatan tidak akan muncul. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 60. Dalam berbagai Sutta meditasi semacam ini disebut "meditasi mengenai saat ini"

Ketika seseorang terampil dalam meditasi pandangan terang, setelah munculnya rangkaian gugus kehidupan yang mengikuti proses melihat, terjadi kesadaran pandangan terang yang mengamati "melihat." Anda harus berusaha mampu segera bermeditasi seperti itu. Jika anda mampu melakukannya, tampak dalam kecerdasan anda seolah-olah anda bermeditasi pada sesuatu seperti yang terlihat, saat mereka muncul.

Jenis meditasi ini dalam berbagai Sutta disebut sebagai "meditasi mengenai saat ini." "Ia melihat segala sesuatu yang ada saat mereka muncul di sini dan saat ini." (M. iii, 227)

"Pemahaman dalam mengamati kemunculan dan lenyapnya keadaan saat ini adalah pengetahuan tentang muncul dan lenyap." (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

### 61. Usaha anda berkonsentrasi dan tindakan konsentrasi akan bergerak dalam keseimbangan sempurna

Latihan meditasi ini sederhana dan mudah. Anda tidak perlu pergi jauh mencari objek kesadaran untuk menempatkan pikiran anda. Ini mendukung pencapaian kekuatan konsentrasi secara mudah.

Dalam metode meditasi ini, pertama-tama anda memusatkan kesadaran anda pada perut yang mengembang. Sementara perutnya mengendur dan kempis. Kemudian anda mengalihkan perhatian anda dari kembang ke fenomena kempis. Karena anda harus mengerahkan hanya dua fenomena yang terjadi secara berurutan, tidak akan ada kesempatan bagi anda untuk berlebihan dalam konsentrasi. Usaha anda untuk berkonsentrasi dan tindakan konsentrasi akan bergerak dalam keseimbangan sempurna, memungkinkan anda cepat memperoleh kekuatan konsentrasi. Dengan perkembangannya anda akhirnya akan mampu menganalisa Nāma rupa, gugus kehidupan, menjadi Nāma, batin, dan Rupa, materi. Pengetahuan analitik ini disebut Nāmarūpapariccheda-ñāṇa (SILAVANTA SUTTA)

#### 62. Ketika Bhanga ñāṇa tercapai, tidak diperlukan landasan

Ada beberapa orang berpikir bahwa metode latihan Satipaṭṭhāna yang sedang dijelaskan hanya berkaitan dengan perhatian penuh pada dorongan dan turunnya dinding perut, dan menyampaikan kritik yang merugikan. Ini tidak benar. Berdasarkan perhatian penuh pada dorongan dan turunnya dinding perut, setiap perasaan, pikiran, atau fenomena yang muncul dikenali dan diamati secara mental.

Instruksi telah diberikan sampai pada hasil bahwa ketika Bhanga ñāṇa tercapai, tidak diperlukan landasan.

Cakupan perhatian penuh tersebar luas sehingga semua gerakan atau postur tubuh; proses mental; perasaan atau sensasi; dan fenomena, yang timbul atau muncul diamati dengan perhatian penuh secara berturutan sesuai urutan kejelasan kemunculan masing-masing. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

# 63. Dorongan dirasakan sebagai gabungan dari tiga, empat, lima atau enam gerakan dorongan yang jelas, seperti halnya saat kempis juga dirasakan sebagai gabungan dari tiga, empat, lima atau enam gerakan kempis yang jelas

Ketika Sati dan Samādhi ñāṇa mendapatkan kekuatan dan kematangan, pengamatan penuh pada dorongan dan kempisnya dinding perut akan mulai dikenali tepat pada awal dan akhir dari gerakan dorongan dan kempis. Juga pada kasus menekuk dan meregang, pengenalan awal dan akhir yang tepat dari gerakan menekuk dan meregang juga akan mulai tampak. Seseorang juga akan mulai mengenali awal dan akhir yang tepat dari setiap langkah ketika berjalan. Selama pengamatan penuh terhadap (a) mengangkat kaki, (b) mendorong ke depan, dan (c) meletakkannya, awal dan akhir yang tepat dari ketiga komponen gerakan jalan ini mulai dikenali. Mengenali bahwa berbagai gerakan ini muncul dan lenyap setelahnya, membawa pada pengetahuan berlandaskan pengalaman yang mengarah pada kesimpulan bahwa mereka tidak kekal.

Ketika memusatkan perhatian penuh pada rasa sakit, awal dan akhir yang tepat dari Vedanā (rasa sakit, penderitaan) akan dikenali. Selama pengamatan penuh terhadap sensasi rasa sakit, seseorang akan memperoleh pengetahuan berlandaskan pengalaman tentang pemudaran bertahap dan penghentian akhirnya. Pengetahuan ini memungkinkan seseorang menyimpulkan bahwa karena Vedanā, yang sulit ditanggung, muncul dan kemudian lenyap, ia tidak kekal.

Ini hanya referensi singkat untuk memahami muncul dan lenyapnya Nama dan Rupa melalui Santati (perluasan, kesinambungan) saat tercapainya Sammāsana ñāṇa (penyelidikan gugus kehidupan sebagai gabungan).

Kemudian, ketika Udayabbaya ñāṇa (pengetahuan tentang muncul dan lenyapnya segala sesuatu yang berkondisi) telah muncul, baik dorongan

maupun kempisnya dinding perut tidak dirasakan sebagai satu gerakan tunggal. Dorongan dirasakan sebagai gabungan dari tiga, empat, lima, atau enam gerakan dorongan yang jelas, sama halnya saat kempis juga dirasakan sebagai gabungan dari tiga, empat, lima, atau enam gerakan kempis yang jelas. Setelah itu, dirasakan kelenyapan yang cepat berturutan, berbagai gerakan kelap kelip. Pemahaman pada sifat ketidak-kekalan menjadi lebih jelas dan kokoh.

Ketika tahapan ini dicapai, pada setiap gerakan menekuk atau meregang, suatu rangkaian cepat dari komponen gerakan yang tak terhitung banyaknya akan jelas terlihat. (MEDITASI SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ)

## 64. Lima *magganga* ini bekerja sama dalam kesatuan dan saling mendukung untuk mewujudkan dan menopang proses perhatian penuh

Tiga menit telah berlalu. Selama satu menit, bergantung pada kecepatan pernapasan, bisa dibuat antara tiga puluh sampai enam puluh pengamatan mental pada gerakan dinding perut. Dalam setiap pengamatan, delapan *Maggaṅga* (unsur jalan mulia) terlibat.

Usaha yang dilakukan untuk berperhatian penuh adalah Sammā vāyāma (usaha benar); perhatian penuh adalah Sammā sati (perhatian penuh benar); kemampuan untuk melekatkan kesadaran dan mempertahankan kekokohan perhatian penuh pada objek pengamatan adalah Vipassanā khanika samādhi. Inilah tiga <u>maaganaa</u> Samādhi. Memiliki pengetahuan yang benar pada pencerapan yang telah diamati secara mental adalah Sammā ditthi (pandangan benar). Pada awal praktik Vipassanā, sebelum Samādhi memperoleh kekuatan, pemahaman benar atau pandangan benar tidak mudah dicapai. Tetapi beberapa pemahaman dasar tentang *Lakkhana* Paccupatthāna (pemahaman, Rasa (intisari), penampilan. (sifat). kelanjutan) dll., dari *Rūpa* dan *Nāma* akan semakin dikumpulkan. Ketika Samādhi semakin kuat, pengetahuan pembedaan antara Rūpa dan Nāma akan diperoleh; kejelasan pengetahuan membedakan perbuatan dan hasilnya juga akan dicapai. Muncul dan lenyap; sifat Anicca (ketidakkekalan), Dukkha (penderitaan) dan Anatta (tanpa diri), akan jelas dirasakan, mereka bagaikan objek yang dapat diraba.

Pemahaman atau pengetahuan yang berkembang pesat tersebut adalah pemahaman benar atau pandangan benar. Karena itulah disebut *Sammā diṭṭhi* (pandangan benar). Tepat seperti *Samādhi* yang mengarahkan atau memusatkan perhatian penuh pada objek yang diamati untuk membantu mencapai pandangan benar.

Sammā saṅkappo (aspirasi benar, atau keputusan benar) menyalurkan aliran dan mengarahkan pada kemampuan perhatian penuh.

Dua yang terakhir ini adalah *Paññā maggaṅga*. Ditambahkan tiga *Samādhi magganga*, kita sekarang memiliki lima *Maggaṅga*. *Aṭṭhakathā* (ulasan) menyebut lima *Maggaṅga* ini, sebagai *Kāraka Magganga* (*maggaṅga* pekerja). Lima *maggaṅga* ini bekerja bersama dalam kesatuan dan saling mendukung untuk menghasilkan dan menopang proses perhatian penuh.

Tiga *Sīla Magganga* yaitu, *Sammā vācā*, *Sammā kammanta* dan *Sammā ājīva*, telah dikembangkan pada saat mengambil *Sikkhāpada* (sila) dan terus dipertahankan selama praktik perhatian murni. Oleh karena itu, ketika tiga *magganga* ini juga dihitung, kedelapan *magganga* akan terlibat dalam setiap pengamatan yang penuh perhatian. *Magganga* adalah unsur dari jalan mulia.

Ketika unsur-unsur ini disatukan, jalan mulia menjadi lengkap. Jalan mulia ini menuntun ke Nibbāna. Jadi, dalam perjalanan *Satipaṭṭhāna* yang terdiri dari delapan *Maggaṅga*, setiap pengamatan dengan penuh perhatian membawa seseorang lebih dekat ke Nibbāna.

Sama seperti setiap langkah yang dilakukan oleh seseorang yang berjalan membawanya lebih dekat ke tujuannya, setiap pengamatan dengan perhatian penuh membawa seseorang lebih dekat ke Nibbāna. (MEDITASI SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ)

#### 65. Yogi dapat memulai dengan objek mana pun yang tampak, suara, bau, rasa atau kesan sentuhan. Ia dapat memusatkan kesadarannya pada bagian mana pun dari tubuhnya atau kesadarannya, misalnya, kehendak, khayalan, pemikiran atau perasaan

Instruksi kami sesuai dengan metode Satipaṭṭhāna Buddha. Ini sederhana karena meminta kita hanya mengamati dengan penuh perhatian semua fenomena mental-fisik yang muncul dari enam pintu indra. Apa pun objek perhatiannya, tidaklah jauh berbeda selama ia terkait dengan lima *khandha* yang menjadikan keberadaan gugus batin - materi.

Yogi dapat memulai dengan objek mana pun yang dapat dilihat, suara, bau, rasa atau kesan sentuhan. Ia dapat memusatkaan pikirannya pada bagian mana pun dari tubuhnya atau kesadarannya, misalnya, kehendak, khayalan, pemikiran atau perasaan.

Akan tetapi, kami menginstruksikan yogi untuk memulai dengan kembang dan kempisnya perut yang merupakan kelompok fenomena fisik (rupa). Baik kembang maupun kempis menunjukkan gerakan (vāyo dhātu), salah satu dari empat unsur utama. Menurut kitab ulasan, yogi yang belum mengembangkan konsentrasi atau ketenangan (samatha) harus memulai dengan empat unsur utama ketika ia berlatih meditasi untuk mencapai pengetahuan-pandangan terang (Vipassanā-ñāṇa), sebaliknya yogi yang sudah mahir dalam praktik konsentrasi dapat melanjutkan dengan memasuki absorbsi (jhāna). Metode kami tidak mensyaratkan ketenangan (samādhi) pada murid. Ia mementingkan pada pengamatan empat unsur utama seperti yang direkomendasikan oleh kitab ulasan. Dari empat unsur, unsur tanah (pathavī-dhātu) adalah sebutan untuk keras dan padat, fenomena yang mempengaruhi kesadaran kita ketika kita menyentuh suatu objek dengan tangan kita. Unsur panas (tejo-dhātu) menunjukkan panas, hangat atau dingin sedangkan unsur air (āpo-dhātu) menunjukkan cairan dan kelembaban. Sesuai dengan kitab ulasan pada Visuddhimagga ("Jalan Pemurnian")

### 66. Kita harus memulai praktik meditasi dengan apa yang sederhana dan jelas

Seperti mempelajari Dhamma. Bagaimana seseorang bisa memperoleh pengetahuan yang memadai tentang Buddhisme jika pertama-tama dan terutama mempelajari *Paṭṭhāna*, buku Abhidhamma pitaka, yang sulit dimengerti? Bagaimana seorang anak dapat memulai pendidikannya dengan mata pelajaran yang sulit? Hal yang sama berlaku untuk pemula dalam meditasi. Ajaran Buddha sangat sederhana. Ia menuntut kita memusatkan perhatian kita pada empat postur tubuh atau cara pergerakan, yaitu. berdiri, duduk, berjalan atau berbaring.

"Gaccanto vā gacchāmīti pajānāti: Saat anda berjalan, ketahuilah anda sedang berjalan." Instruksinya begitu sederhana sehingga beberapa orang meragukan bahwa itu adalah Buddhadhamma atau pernyataan Buddha. Jika tidak disebutkan dalam Piṭaka sebagai pernyataan Buddha, mereka sudah langsung menolaknya. Mereka bahkan ingin berdebat mengenai ajaran Buddha dan menafsirkannya dengan cara mereka sendiri. Mereka memandang berjalan dalam pengertian konvensional dan menolak kenyataannya. Sesungguhnya pernyataan Buddha tidak perlu diluruskan. Jika Buddha ingin menekankan cara berbicara filosofis, Beliau akan mengatakan dengan cara lain. (Ariyāvāsa Sutta)

# 67. Ketika *Udayabbaya ñāṇa*, pengetahuan tentang muncul dan lenyapnya segala sesuatu yang berkondisi, muncul dalam dirinya, ia terbiasa dengannya

Sati sambojjhanga adalah perhatian penuh pada semua perilaku fisik dan mental beserta perasaan. Oleh karena itu, sama dengan empat Satipaṭṭhāna. Ia tidak bisa dicapai tanpa meditasi. Bahkan seorang pemula dalam Vipassanā, terbiasa mengembangkan Sambojjhanga ini, tidak menyadari perhatian penuhnya karena pengetahuan belum cukup berkembang dalam dirinya. Ketika Udayabbaya ñāṇa, pengetahuan tentang muncul dan lenyapnya segala sesuatu yang berkondisi, muncul dalam dirinya, ia menjadi terbiasa dengannya.

Secara umum, bagaimana pun, harus diingat bahwa empat *Sambojjhaṅga* dari *Sati, Vīriya, Samādhi* dan *Dhammavicaya* muncul, meskipun dalam bentuk yang samar, di awal melakukan meditasi.

Ketika *Udayabbaya ñāṇa* dipahami, yogi akan merasa tidak ada yang terlewat dari perhatiannya, begitu kuatnya kemampuan perenungannya berkembang. Karena kekuatan inilah ia mampu memahami sifat sejati *Nāmarūpa* yang menjadi sasaran kehancuran. (SILAVANTA SUTTA)

### 68. Segi pencerahan yang berhubungan dengan penyelidikan Dhamma ini hampir sama dengan *Paññindriya*

Secara khusus penyelidikan ini berkaitan dengan apakah perbuatan bajik, *Kusala*, dan apakah ketidak-bajikan, *Akusala*.

Tetapi umumnya mencakup semua dhamma seperti *Kiriya*, perbuatan, akibatnya, *Vipāka*, unsur Nibbāna dan seterusnya dan seterusnya.

Tetapi dalam konteks ini hanya *Kusala* dan *Akusala dhamma* yang dimaksudkan sebagai subjek utama penyelidikan.

Dan ketika Sang Jalan tercapai, berhentinya bentukan-bentukan mental dapat dikenali. (SILAVANTA SUTTA)

#### 69. Keyakinan dan penyelidikan

Jadi ketika keyakinan terlalu kuat kemampuan penyelidikan dari kesadaran melemah. Ketika seseorang gagal menyelidiki fenomena dengan cermat, ia gagal mencapai kebenaran. Tetapi ketika naluri penyelidikan terlalu menguasai, keyakinan melemah; dan saat seseorang kehilangan keyakinan, ia gagal mengerahkan dirinya untuk mencari kebenaran. Bahkan ketika seseorang cukup rajin, jika kekurangan keyakinannya, ia tidak dapat membangun samādhi yang penting untuk pencapaian pengetahuan pandangan terang. Ketika keyakinan seseorang terlalu kuat pada saat ia menemui sesuatu yang tidak biasa, ia akan berpuas diri berdiam di sana dan ia tersesat di jalan tanpa mampu mencapai tujuannya. (SILAVANTA SUTTA)

#### 70. Konsentrasi dan pengerahan tenaga

Dan ketika kekuatan konsentrasi lebih kuat daripada yang diperlukan sementara pengerahan usaha lemah, kemalasan dan kelambanan lebih menguasai yogi dalam meditasi serta tidak ada kemajuan yang dapat dicapai. Ketika pengerahan tenaga mengalahkan konsentrasi, kecemasan menghalangi kemajuan tugas meditasi. Untuk menjaga samādhi dan vīriya dalam keseimbangan yang tepat, kami menganjurkan metode meditasi pada kembang dan kempisnya perut. Dalam latihan ini karena seorang yogi harus gerakan kembang dan kempisnya perut. memperhatikan hanya dua fenomena dan oleh karena itu kekuatan konsentrasinya tidak dibebani secara berlebihan. Karena latihan tidak melibatkan pengamatan tiga atau empat fenomena, pengerahan usaha yang tidak semestinya juga tidak diperlukan. Keduanya dijaga agar tetap setara. (SILAVANTA SUTTA)

#### 71. Ia dapat mengubah posisi tubuhnya dari duduk menjadi berdiri

Agar kesehatan pribadi yogi tetap tidak terganggu, kami menyarankannya untuk bermeditasi hanya satu jam setelah itu ia dapat mengubah posisi tubuhnya dari duduk menjadi berdiri dan berjalan serta melanjutkan bermeditasi jalan. Untuk menjaga *saddha*, keyakinan, dan *paññā*, pengetahuan dalam keseimbangan, anda harus mendapatkan nasihat dari guru *kammaṭṭhāna* anda yang akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan latihan dhamma.

Dengan cara ini kesadaran yang condong ke Vipassanā menjadi seimbang secara benar, dan suasana hati perenungan seorang yogi akan meningkat lebih baik, serta ketika ia mencapai tingkat udayabbaya dan  $saṅkh\bar{a}rupekkh\bar{a}$   $n\bar{a}na$ , ia akan merasakan bahwa kelima indriya bekerja bersama secara serempak dan yang tersisa baginya untuk dikerjakan adalah membiarkan dirinya dibawa oleh mereka.

Saat kedua sapi jantan itu menarik gerobak dengan kekuatan yang sama, mereka berperilaku baik sehingga penunggang tetap nyaman dan mengikuti jalur tanpa khawatir. Hanya ketika *upekkhāsambojjhaṅga* ini tercapai,

seorang yogi dapat melanjutkan dari satu tingkat pengetahuan ketingkat lainnya. (SILAVANTA SUTTA)

#### 72. Amati fenomena saat ia muncul untuk mengetahui sifat sejatinya

Kebenaran tentang sifat tidak kekal dari segala sesuatu yang berkondisi tidak dapat diwujudkan hanya melalui proses berpikir tentang *khandha*, gugus batin dan materi, serta melalui melafalkan bahwa mereka muncul dan lenyap. Seseorang harus merenungkan apa yang ia lihat, atau dengar, atau cium, atau cicipi atau sentuh setiap kali kontak terjalin antara landasanindra dan objek indra. Ini sesuai dengan perintah: Amati bahwa anda pergi saat anda pergi. Semua perilaku fisik yang dilakukan seseorang harus diketahui oleh kesadaran. Rasa sakit, kesenangan, dan biasa saja harus dikenali setiap saat mereka muncul. Ketika kesadaran muncul bersamaan dengan nafsu keinginan, itu juga harus diamati dengan perhatian penuh. Seseorang harus mencoba untuk menyadari munculnya keinginan dan nafsu begitu mereka menyembul. Kesadaran harus mampu menangkap obyeknya tepat pada saat ia muncul.

Sifat sejati *nāma* dan *rupa* dapat diketahui hanya jika seseorang dapat menangkap saat terjadinya fenomena dan mengamatinya. Dalam analogi kilatan petir, hanya ketika seseorang melihat pada saat terjadinya, ia mengetahui asal mula dan kelenyapannya serta memahami sifat sejatinya. Oleh karena itu, tiga hal berikut harus dicatat.

- 1. Amati fenomena ketika ia muncul untuk mengetahui sifat sejatinya.
- 2. Ketika sifat sejatinya diketahui, kemunculan dan kelenyapan akan menjadi jelas.
- 3. Hanya jika seseorang dapat menghargai muncul dan lenyapnya *khandha*, ia dapat memperoleh pengetahuan tentang *anicca*. (SILAVANTA SUTTA)

#### 73. Sekelompok semut putih bergerak dalam barisan

Ketika seseorang gagal mengamati fenomena pada saat kemunculannya, ia cenderung berpikir bahwa fenomena itu berkesinambungan. Tampaknya tidak ada jeda dalam rangkaian berbagai peristiwa. Ini adalah santati paññatti, hukum kesinambungan. Dipengaruhi oleh hukum ini, seseorang terdesak pada pengertian 'saya' dan berpikir bahwa ego seseorang adalah kesatuan permanen yang memungkinkan seseorang untuk berkata, "Saya mendengar. Saya melihat. Adalah saya yang berpikir dan tahu." Sekelompok semut putih bergerak dalam barisan menampilkan pada mata sebagai garis yang panjang dan tidak terputus; tetapi jika dicermati akan terungkap bahwa setiap ekor serangga tidak terkait satu sama lain. Seorang yogi yang bermeditasi tidak melihat fenomena apa pun sebagai rangkaian peristiwa yang berkesinambungan. Ia melihat bahwa itu memiliki pendahulu dan yang berikutnya yang terpisah dan berbeda. Apa yang dilihat seseorang di masa lalu bukanlah apa yang dilihatnya sekarang. Kesan indra yang diperoleh sesaat yang lalu tidaklah sama dengan yang diterima sekarang. Yang satu sepenuhnya berbeda dan terpisah dari yang lain. Pernyataan ini berlaku untuk semua fenomena lain yang berhubungan dengan indra pendengaran, sentuhan, berpikir dan sejenisnya. Karena, ketika setiap fenomena muncul, kelenyapan mengikutinya. Ketika sifat ini diketahui, aniccānupassanā ñāna berkembang. (SILAVANTA SUTTA)

### 74. Buddhānussati, yang digunakan untuk Samatha, yang merupakan dasar

Ada latihan seperti latihan yang berkonsentrasi pada kebajikan Buddha, *Buddhānussati*, yang digunakan untuk Samatha, yang merupakan dasar. Tanpa Vipassanā ia tidak dapat berkontribusi pada pencapaian Jalan dan Buahnya. (SILAVANTA SUTTA.)

### 75. Anda juga tidak boleh mengurangi usaha anda dalam mengamati dua fenomena

Pada awalnya, seseorang tidak dapat mengikuti semua rincian kejadian yang berhubungan dengan tindakan melihat atau mendengar, terutama ketika kekuatan konsentrasi belum berkembang dengan baik.

Itulah alasan mengapa kami menyarankan bahwa seorang yogi harus mulai dengan memperhatikan empat posisi tubuh sesuai dengan perintah: *Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti* - Ketahuilah anda pergi saat anda pergi.

Saat anda duduk, amati bahwa anda sedang duduk. Tetapi ini terlalu dasar, praktik yang tidak berkontribusi pada pengembangan kekuatan pengerahan usaha agar sesuai dengan konsentrasi yang diperlukan. Ini dapat menyebabkan *thinamiddha*, kemalasan dan kelambanan. Jadi kami menganjurkan untuk mengamati gerakan kembang dan kempisnya perut. Gerakan tubuh yang menunjukkan keberadaan vāyo dhātu, unsur gerak.

Ketika anda mengamati kegiatan ini, anda tidak hanya terbatas pada satu objek indra - anda harus memperhatikan kembang dan kempisnya perut. Anda juga tidak boleh mengurangi usaha anda dalam mengamati kedua fenomena tersebut. Kita percaya bahwa latihan ini membuat baik Samādhi maupun Vīriya menjadi seimbang. (SILAVANTA SUTTA)

#### 76. Apakah yang harus diamati oleh para siswa

Tetapi, untuk tujuan meditasi vipassanā, para siswa terutama mengamati yang berkenaan dengan apa yang terjadi dalam tubuhnya, seperti yang secara pasti dinyatakan dalam kitab Ulasan dan Tafsiran Anupadā Sutta dari daftar kitab Pali Uparipannāsa. Fenomena yang terjadi di tempat lain hanya perlu diketahui secara perkiraan. Jadi Yogi hanya perlu memahami fenomena nāma, rupa yang terjadi di dalam tubuhnya dan melihat dengan pengetahuan (pandangan terang), sifat sejati sebagaimana adanya. Bahkan berkaitan dengan fenomena yang terjadi dalam diri seseorang, ia hanya dapat memperkirakan dalam usaha memahami fenomena masa yang akan datang, karena itu belum terjadi, belum ada. Mengenai hal-hal yang telah terjadi sebelumnya, sifat mereka tidak dapat diketahui sebagaimana adanya; itu hanya pekerjaan perkiraan saja. (ANATTALAKKHANA SUTTA)

#### 77. Hanya saat ini yang pertama kali harus diamati

Oleh karena itu, seperti yang dinyatakan dalam Bhaddekaratta Sutta, *Paccuppannañca yaṃ dhammaṃ, tattha tattha vipassati,* Hanya saat ini yang harus diamati dalam meditasi Vipassanā, yaitu saat fenomena sedang dilihat, didengar, dll. Dalam kitab Pali Satipaṭṭhāna, juga dinyatakan bahwa fenomena saat ini yang sebenarnya terjadi sekarang, ketika sedang pergi, berdiri, duduk, berbaring, yang pertama kali harus diamati. (ANATTALAKKHANA SUTTA)

#### 78. Satu putaran kembang dan kempis

Saat mengamati, 'kempis,' 'kempis,' awal dan akhir fenomena kempis dirasakan, dan Yogi memahami sifat ketidak-kekalan. Inilah *Aniccānupassanā ñāṇa* yang sebenarnya, yaitu memahami sifat ketidak-kekalan, pada tingkat *sammāsana ñāṇa* dengan melihat pembentukan dan peleburan 'proses berkesinambungan yang terjadi saat ini.'

Pada tingkat *Udayabbaya ñāṇa* selama interval satu putaran kembang dan kempis, tiga, empat, lima momen awal dan akhir fenomena yang berbeda dapat diamati.

Ketika seorang Yogi mencapai tahap *bhanga*, selama interval satu putaran kembang dan kempis, banyak sekali momen peleburan terlihat begitu cepat berlalu. Materi kembang dan kempis, yang mengalami peleburan tiada henti sungguh tidak kekal. (ANATTALAKKHANA SUTTA)

### 79. Oleh karenanya, mereka harus memulai latihan mereka hanya dengan beberapa objek sensasi yang paling menonjol

Meditasi Vipassanā terdiri dari pengamatan pada *upādānakkhandhā*, kelompok kemelekatan yang mewujudkan diri mereka pada saat melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh dan berpikir. Untuk Yogi pemula, bagaimana pun, sulit untuk memperhatikan setiap fenomena melihat, mendengar, dsb. Oleh karena itu mereka harus memulai latihan mereka hanya dengan beberapa objek sensasi yang paling menonjol.

Misalnya, saat duduk, Yogi dapat memusatkan perhatian pada sifat kekakuan dan perlawanan yang dirasakan di tubuhnya dan mengamatinya sebagai 'duduk, duduk.' Jika seorang Yogi merasa latihan itu terlalu sederhana, tidak memerlukan banyak usaha untuk terus mengamati, 'duduk, duduk,' ia dapat mengabungkannya dengan mengamati fenomena lain yaitu, menyentuh dan mengamati sebagai 'duduk, sentuh, duduk, sentuh.'

Tetapi gerakan kembang kempisnya perut seseorang akan lebih terasa. Jadi, jika seseorang cermat mengamati 'kembang' saat perut mengembang, dan kempis, saat mengempis, ia akan jelas melihat fenomena kaku, perlawanan, menggembung, nyaman, bergerak yang terjadi dalam perutnya.

Inilah sifat, fungsi, dan penyebab terdekat dari *Vāyo-dhātu*, unsur gerak. (ANATTALAKKHANA SUTTA)

#### 80. Vipassanā bhāvanā yang berlandaskan jhāna samādhi

Siapa pun yang mencapai *jhāna samādhi* harus menggunakannya sebagai dasar untuk mengembangkan *vipassanā bhāvanā*. Cara kerjanya dapat dalam bentuk peristiwa yang bergantian, satu mengikuti yang lainnya, melibatkan *Jhāna samādhi* dan *Vipassanā bhāvanā* yang mengarahkan perhatian dan perhatian penuhnya pada *Jhāna samādhi* yang mendahului.

Juga dapat dimulai dengan keluar dari *Jhāna samādhi* dan setelah merenungkan dan memperhatikan penyelidikan Vipassanā pada keadaan jhāna di mana Yogi baru saja berada, perhatian dan *Vipassanā bhāvanā* kemudian diarahkan ke persepsi dari beberapa yang mungkin muncul, misalnya, mereka yang berhubungan dengan penglihatan, pendengaran, dsb. Berbagai objek indra yang berbeda, yang ketika mereka bertemu, begitulah *Vipassanā bhāvanā* diarahkan, menunjuk pada *Pakiṇṇaka saṅkhāra* (berbagai hal yang berkondisi menjadi sasaran perubahan, kesedihan, dll.) (VIPASSANĀ)

#### 81. Pencapaian vipassanā samādhi

Mereka yang tidak dapat mencapai *Jhāna samādhi* akan memulai *Vipassanā bhāvanā* dan mengembangkan perhatian penuh pada *Pakiṇṇaka saṅkhāra* saat mereka muncul. Ketika *Vipassanā samādhi* tumbuh kuat, *Nivarana* (rintangan) lenyap dan kesadaran yang mengamati tampak nyata murni dan jernih. Inilah perwujudan *Citta visuddhi* (kemurnian kesadaran) yang dibangun melalui *Vipassanā samādhi*.

Pada tahap ini, di balik setiap usaha yang dikerahkan demi perhatian penuh, ada kekuatan pendorong *Sammā vāyāma* (usaha benar) yang berkaitan dengan memastikan perhatian penuh maksimal; juga *Sammā sati* (perhatian benar); dan *Sammā samādhi* (konsentrasi benar) yang berpengaruh pada kesadaran yang mengamati dan kokohnya fokus pada objek indra yang sedang diamati.

Inilah tiga *Sammādhi maggańga* yang berfungsi sebagai *Maggaṅga* pendukung utama untuk *Vipassanā paññā*. (VIPASSANĀ)

#### 82. Sekitar enam puluh kejadian yang perlu diamati

Banyak contoh dikutip dalam Kitab Ulasan mengenai pencapaian Nibbāna saat seseorang bermeditasi pada fenomena makan. Zaman dahulu di Sri Lanka, banyak dibangun rumah peristirahatan di mana para bhikkhu yang menerima dana makan sehari-hari dapat singgah sejenak untuk makan. Biasanya mereka memakan bubur dini hari di sana, dan berangkat untuk menerima dana makan di siang hari serta kembali ke tempat yang sama untuk menyantap makanan utama mereka. Banyak di antara mereka berlatih meditasi pandangan terang ketika makan dan menjadi Arahat.

Pada masa itu, ini adalah aturan umum bukan pengecualian. Dalam Kitab Ulasan tentang *Puggalapaññatti*, disebutkan :

Mengerahkan usaha yang gigih dalam meditasi pandangan terang dengan kekuatan keyakinan yang kokoh padanya, seseorang dapat memahami pengetahuan tentang Sang Jalan dan Buahnya ketika berjalan, berdiri, duduk, berbaring, mengambil kudapan atau makanan utama.

Tidak ada contoh yang menyatakan di mana beliau gagal mencapai kebijaksanaan ketika beliau praktik seperti itu. Saya ingin mendorong anda mengamati secara rinci seluruh proses makan saat anda bersantap.

Jika anda makan seorang diri, ini mudah dilakukan. Untuk setiap suap makanan yang anda santap, anda mungkin memiliki sekitar enam puluh kejadian yang berharga untuk diamati, dan jika anda terus mengamati mereka, mungkin anda memerlukan waktu sekitar satu jam untuk menghabiskan makanan anda. Tetapi jika anda kebetulan makan bersama yang lain, ini sulit dilakukan; tetapi saya mendorong anda untuk mencoba. (MALUKYAPUTTA SUTTA)

#### 83. Konsentrasi Vipassanā secara otomatis muncul

Jika ia tidak dapat membangun konsentrasi *jhāna* secara terpisah, ia harus berusaha mencapai *vipassanā khaṇika samādhi* (yang memiliki sifat sama seperti konsentrasi akses dalam menekan rintangan batin) dengan mengamati empat unsur dasar, dll. Ini tidak memerlukan membangun konsentrasi (*samādhi*) seperti itu tetapi dengan selalu menjaga kesadaran terhadap sifat sejati *nāma*, *rupa*; konsentrasi vipassanā secara otomatis muncul.

Tetapi dengan perhatian yang menyebar pada banyak objek atau menetap pada berbagai objek yang tidak mudah dibedakan, memerlukan waktu lama untuk membangun konsentrasi. Membatasi pada objekobyek tertentu yang mudah diamati akan mempermudah dan mempercepat pengembangan konsentrasi. (RODA DHAMMA)

### 84. Mulailah dengan mengamati hanya dua gerakan ini, kembang dan kempis

Oleh karena itu, kami menginstruksikan para yogi untuk memulai dengan mengamati *vāyo dhātu*, yang sifatnya, yaitu, kekakuan, tekanan, gerakan tampak nyata di area perut. Saat perut mengembang, amati 'kembang,' saat mengempis, amati 'kempis.' Mulailah dengan mengamati hanya dua gerakan ini, kembang dan kempis. (RODA DHAMMA)

#### 85. Bagaimana jhāna-lābhi mengembangkan pandangan terang

Seorang yogi bergantian memasuki kondisi jhāna dan keluar darinya; untuk mengamati fenomena mental dan jasmani yang terlibat di dalamnya. Ketika ia berkali - kali mengulangi latihan ini, *Vipassanā magga* berkembang kuat, segera membawa pada pemahaman Nibbāna. Kemungkinan pencapaian ini dijelaskan dalam Jhāna sutta, Navakanipāta, Aṅguttara kitab Pāḷi:

"Para bhikkhu, dalam Ajaran ini, Bhikkhu masuk dan berdiam di *jhāna* pertama. Ketika ia keluar dari keadaan ini, ia mengamati tubuh, perasaan, pencerapan, bentukan mental dan kesadaran yang ada selama momen *jhāna* dan ia melihatn mereka sebagai tidak kekal, menyakitkan dan tanpa diri. Melihat demikian, ia berdiam dalam pengetahuan Vipassanā yang diperoleh dan mencapai tingkat Arahatta *phala*, lenyapnya semua āsava." (RODA DHAMMA)

### 86. Merenungkan berbagai aktivitas kehendak, metode pakiṇṇaka saṅkhāra

Ada metode meditasi lain yang digunakan oleh *jhāna-labhi*. Ia memasuki kondisi *jhāna* dan keluar darinya, ia bermeditasi, seperti yang telah dijelaskan, pada kesadaran *jhāna* dan kondisi mental, serta rupa, apa pun yang mudah dilihat.

Ia kemudian memberikan perhatiannya pada tindakan menyentuh, melihat, mendengar saat mereka terjadi. Ini dikenal sebagai pengamatan pada berbagai aktivitas kehendak. Ini adalah metode yang sama yang digunakan oleh *sudda vipassanā yānika*, yogi yang tidak memiliki pencapaian *jhāna*.

Inilah bagaimana berbagai aktivitas kehendak digunakan sebagai objek untuk bermeditasi yang mulai dengan jhāna yang dipertahankan yogi sebagai landasannya. Para yogi, yang tidak memiliki *jhāna*, hanya mengamati berbagai aktivitas kehendak seperti menyentuh, berpikir, mendengar, melihat, dll. Ketika mereka dikuasai kelelahan saat melakukan itu, mereka tidak dapat, tentu saja, mencari kenyamanan dengan memasuki kondisi *jhāna*.

Mereka kembali pada objek pengamatan yang terbatas kembang dan kempisnya perut. Dengan membatasi objek meditasi, kelelahan dan ketegangan mental serta fisik diredakan. Dengan kesegaran mereka kembali ke pengamatan terus menerus pada berbagai kegiatan kehendak. Dengan cara ini ketika *vipassanā samādhi ñāṇa* menjadi kuat, yogi dapat melakukan meditasi terus menerus siang dan malam tanpa ketidak nyamanan atau tekanan fisik atau mental.

Berbagai objek meditasi seperti muncul sendiri dalam kesadaran. Dengan tanpa pengerahan usaha perhatian penuh, proses memahami kenyataan sebagai apa adanya, mengalir lancar. Kebenaran tentang *anicca*, *dukkha*, *anatta* disadarinya secara spontan. Saat pengetahuan ini melaju dan semakin cepat, baik objek indra maupun kesadaran yang mengetahui larut dalam kondisi lebur dan lenyap. Inilah melaju menuju Nibbāna melalui Jalan Mulia, *ariya magga*.

Oleh karena itu, kami telah meringkas Dasar, perintis jalan, jalan Ariya, Mengembangkan mereka menuntun ke Nibbāna. (RODA DHAMMA)

#### 87. Awal vipassanā magga

Seperti yang telah disebutkan di atas, dari tiga tahapan sang jalan, jalan dasar terdiri dari *kammassakata sammāditthi* dan *sīla* harus disempurnakan sebelum memulai praktik meditasi. Yogi *samatha yānika* yang memiliki *samatha samadhi* sebagai landasannya, harus mengembangkannya terlebih dahulu, sebelum ia memulai meditasi Vipassanā, masing – masing dari dua jalan dasar, yaitu konsentrasi akses dan konsentrasi absorpsi.

Suddha vipassanā yānika, sebaliknya, menyempurnakan jalan dasar samadhi magga ini dengan mengamati empat unsur Utama, dll., mengamati berdasarkan perhatian tetap yang ditempatkan pada setiap objek indra.

Kemudian kesadaran tidak mengembara ke berbagai objek lain; hanya terpusat pada aktivitas pengamatan, kesadaran dimurnikan dan setelah pemurnian kesadaran ini, maka setiap pengamatan adalah pengembangan *vipassanā magga*. (RODA DHAMMA)

#### 88. Bagaimana magga vipassanā paññā dikembangkan

Mengarahkan kesadaran untuk mengetahui sifat sejati *nāma* dan *rūpa*, terbentuk dan kelenyapan mereka melalui tiga sifat *anicca*, *dukkha* dan *anatta* membentuk *sammā saṅkappa*, ruas pikiran benar. Dua ruas pandangan benar dan pikiran benar dikelompokkan bersama sebagai ruas pandangan terang, *paññā magga*.

Tiga ruas konsentrasi benar yang dijelaskan sebelumnya ditambahkan ke dua ruas pandangan terang ini membentuk lima ruas yang digolongkan sebagai *kāraka magga*.

*Magga* ini bertanggung jawab melaksanakan kewajiban mengamati dan mengetahui setiap fenomena.

Oleh karena itu dalam kitab ulasan mereka disebut *kāraka magga*, gugus tugas *magga*.

*Sīla magga* terdiri dari ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar telah dibangun bahkan sebelum meditasi dimulai dan mereka tetap kokoh, menjadi lebih murni selama masa meditasi.

Dengan tiga *magga* ini, perpaduan kedelapan *magga* dikenal sebagai *pubbabhāga magga* dikembangkan melalui pengamatan setiap fenomena. (RODA DHAMMA)

#### 89. Ruas pikiran benar- Sammā saṅkappa magga

Dalam perjalanan meditasi Vipassanā, karena tidak ada pikiran membunuh atau kekejaman yang berhubungan dengan objek indra yang berada dalam pengamatan berkesempatan untuk muncul, harus dianggap bahwa dua faktor sammā sankappa terpenuhi dalam setiap kegiatan mengamati. Tetapi kesadaran yang terlibat dalam meditasi Vipassanā bukanlah merupakan latihan perenungan atau pemahaman yang disengaja.

Ini hanyalah sedikit kecenderungan kesadaran atau memberikan arah padanya untuk memahami kebenaran sejati *nāma* dan *rupa*, sifat pembentukan dan kelenyapan mereka serta kebenaran berkenaan dengan *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. (RODA DHAMMA)

#### 90. Menggali tanah dengan sekop

Akhirnya yogi mengembangkan pengetahuan pandangan terang dan kebijaksanaan, karenanya mengatasi potensi kekotoran batin yang masih tersembunyi dalam diri kita (*anusaya kilesā*) dan muncul kembali begitu terkondisi.

Praktik Dhamma bagaikan memotong sebatang kayu dengan kapak kecil, setiap pukulan membantu menyingkirkan pecahan yang tidak diinginkan, atau menggali tanah dengan sekop dan membuat terbentuknya gundukan tanah sedikit demi sedikit. Demikian pula, jika kita terus-menerus mengamati semua fenomena psiko-fisik yang muncul melalui enam pintu indra, kekotoran batin melemah dan terkikis seiring berjalannya waktu. Jadi ketika seorang yogi mengembangkan pengetahuan pandangan terang (*Vipassanā-paññā*) ia pada dasarnya mengikis kekotoran batin. Yogi seperti itu disebut *suttabhikhu*, terlepas dari penampilan luarnya sebagai seorang awam atau bhikkhu atau dewa. (Ariyāvāsa Sutta)

#### 91. Bergantung pada tingkat perhatian penuh mereka

Pada suatu kesempatan Buddha sedang duduk di antara para bhikkhu ketika *Kandaraka*, seorang petapa kelana; dan *Pessa*, seorang pengikut awam datang. Saat melihat para bhikkhu duduk diam, hening, anggun, tenang dan santun, *Kandaraka*, yakin akan pengaruh baik yang telah diberikan Buddhadhamma pada mereka. Kepada Buddha ia menyatakan kesannya tentang para bhikkhu, kemudian Buddha berkata "Apa yang anda katakan itu benar. Nasihat saya telah membantu mendisiplinkan para bhikkhu ini dengan sangat efektif. Beberapa dari mereka mendisiplinkan para bhikkhu ini dengan sangat efektif. Beberapa di antara mereka sudah menjadi Arahat, beberapa telah mencapai tahapan yang berbeda di Jalan, bergantung pada tingkat perhatian penuh mereka. Mereka semua mengabdikan diri pada praktik Satipaṭṭhāna. Tidak ada seorang pun yang tidak mempraktikkan perhatian penuh." (Ariyāvāsa Sutta)

### 92. Tepat seperti seorang anak sekolah mempelajari pelajarannya setahap demi setahap

Selangkah demi selangkah Buddha dan para Ariya di masa lampau menepati berbagai Ariyāvāsa dhamma dan begitulah para Ariya yang dipimpin oleh Buddha Gotama serta para Ariya di masa depan.

Ariyāvāsa-dhamma adalah benteng pertahanan melawan semua keburukan dalam lingkaran kehidupan. Yang pertama dari dhamma ini adalah perhatian penuh yang dikembangkan seorang yogi secara bertahap tepat seperti seorang anak sekolah mempelajari pelajarannya setahap demi setahap. Ia mengamati segala sesuatu yang muncul dari enam pintu indra. Saat ia dapat mengembangkan kemampuan mengamati semua kesan-indra, ia mencapai tiga tahapan pertama Ariya (magga), satu setelah yang lainnya, hingga akhirnya ia menjadi seorang Arahat dan kemudian perhatian penuhnya tidak memberikan kesempatan sedikit pun bagi masuknya kekotoran batin.

Pada kenyataannya, meskipun ada sepuluh Ariyāvāsa dhamma, perhatian penuh yang sempurna sudah mencukupi untuk memastikan terpenuhinya seluruh tanggung jawab pada mereka. (Ariyāvāsa Sutta)

### 93. Yogi dapat memulai dengan objek yang dapat dilihat, suara, bau, rasa atau kesan sentuhan apa pun

Instruksi kami sesuai dengan metode Satipaṭṭhāna Buddha. Ia sederhana karena meminta kita hanya mengamati dengan penuh perhatian semua fenomena psiko-fisik yang muncul dari enam indra. Apa pun objek perhatiannya, tidak membuat banyak perbedaan selama ia terkait dengan lima *khandha* yang membentuk keberadaan kompleks dari kesadaran-tubuh. Yogi dapat memulai dengan objek yang dapat dilihat, suara, bau, rasa atau kesan sentuhan apa pun. Ia dapat memusatkan kesadaranya pada bagian mana pun dari tubuhnya atau keadaan kesadarannya, misalnya kehendak, khayalan, pemikiran atau perasaan. (Ariyāvāsa Sutta)

#### 94. Harus dimulai dengan empat unsur dasar

Namun, kami menginstruksikan yogi untuk memulai dengan kembang dan kempisnya perut yang merupakan fenomena kelompok jasmani (*rupa*). Baik kembang maupun kempis menunjukkan gerakan (*vāyo dhātu*), salah satu dari empat unsur dasar.

Menurut kitab ulasan, yogi yang belum mengembangkan konsentrasi atau ketenangan (samatha) harus memulai dengan empat unsur dasar ketika ia berlatih meditasi untuk mencapai pengetahuan-pandangan terang (Vipassanā-ñāṇa), sementara di sisi lain, yogi yang terlatih baik dalam praktik konsentrasi dapat melanjutkan dengan memasuki (jhāna) absorpsi. Metode kami tidak mengandalkan ketenangan (samādhi) di pihak murid. Ia berfokus pada pengamatan empat unsur dasar seperti yang disarankan oleh kitab ulasan.

Dari empat unsur, unsur tanah (*pathavī-dhātu*) adalah sebutan untuk sifat keras dan padat, fenomena yang mempengaruhi kesadaran kita ketika kita menyentuh suatu objek dengan tangan kita.

Unsur panas (tejo- $dh\bar{a}tu$ ) menunjukkan panas, hangat atau dingin sedangkan unsur air ( $\bar{a}po$ - $dh\bar{a}tu$ ) menunjukkan keadaan cair dan lembab. (Ariyāvāsa)

### 95. Bagaimana seorang anak bisa memulai pendidikannya dengan mata pelajaran yang sulit?

Menurut kitab ulasan tentang Visuddhimagga ("Jalan Pemurnian") kita harus memulai latihan meditasi dengan apa yang sederhana dan jelas. Ini seperti mempelajari Dhamma. Bagaimana seseorang bisa memperoleh pengetahuan yang baik tentang Buddhisme melalui pertama-tama dan terutama mempelajari *Paṭṭhāna* yang sangat sukar, buku Abhidhamma piṭaka? Bagaimana seorang anak bisa memulai pendidikannya dengan mata pelajaran yang sulit? Hal yang sama berlaku bagi pemula dalam meditasi. Ajaran Buddha sangat sederhana. Ia menuntut kita untuk memusatkan perhatian kita pada empat postur tubuh atau cara pergerakan, yaitu, berdiri, duduk, berjalan atau berbaring.

"Gaccanto vā gacchāmīti pajānāti: Saat anda berjalan, ketahuilah bahwa anda sedang berjalan." (Ariyāvāsa Sutta)

### 96. Seandainya Buddha mau menekankan makna filosofis, Beliau sudah akan mengatakan sebaliknya

Ajaran Beliau begitu sederhana sehingga beberapa orang meragukan apakah itu Buddhadhamma atau ujaran Buddha. Seandainya tidak disebutkan dalam Piṭaka sebagai pernyataan Buddha, mereka sudah akan langsung menolaknya. Mereka bahkan ingin berdebat tentang ajaran Buddha dan menafsirkannya dengan cara mereka sendiri. Mereka berpegang pada pandangan konvensional dan menyangkal kebenaran. Kenyataannya pernyataan Buddha tidak perlu diperbaiki lagi. Seandainya Buddha mau menekankan makna filosofis, Beliau sudah akan mengatakan sebaliknya. (Ariyāvāsa Sutta)

### 97. Pertimbangkan, misalnya, sehelai kain yang digunakan di dapur dan ternoda dengan segala jenis kotoran

Saya teringat pengalaman seorang wanita yang pernah mempraktikkan perhatian penuh di bawah bimbingan saya. Saya memberinya instruksi seperti biasa yaitu mengamati setiap kesan-indra yang dimulai dengan kembang dan kempisnya perut. Tak lama kemudian ia mengeluhkan gangguan mentalnya. Ia mengatakan di rumah kesadarannya tidak memberinya masalah apa pun tetapi sejak hari ia mulai bermeditasi ia mengalami banyak kesulitan untuk mengatasi ketidak-murniannya.

Tentu saja ia tidak mengetahui sifat alami kesadaran. Di rumah ia tidak menyadari pikiran yang murni atau tidak murni karena kelalaiannya. Ia memendam khayalan bahwa pikirannya murni tetapi pada kenyataannya ia tidak mengetahui sifat moral itu. Pertimbangkan, misalnya, sehelai kain yang digunakan di dapur dan ternoda dengan segala jenis kotoran. Tidak ada bedanya jika kita mengotorinya lebih jauh. Demikian pula, orang pada umumnya tercemar dengan ketidak-murnian batin tidak sadar akan dampak terhadap dirinya. Karena sebagai orang yang lalai ia tidak mencoba membuat pikirannya murni.

Hanya penuh perhatian mawas diri yang membuat kita segera sadar akan keinginan-buruk, nafsu keinginan indrawi, frustrasi, dan sebagainya yang kalau tidak akan luput dari perhatian kita. Kesadaran akan kekotoran batin sendiri tidak kalah jelas dibandingkan dengan noda pada saputangan putih bersih. Emas dengan sendirinya selalu menarik tetapi ia mengungkapkan kualitas aslinya hanya ketika diuji menggunakan batu uji. Demikian pula ketidak-murnian batin kita terungkap hanya dalam meditasi; dan seperti yang diketahui oleh setiap yogi dari pengalaman, hanya melalui perhatian penuh kita dapat secara efektif membersihkan diri dari segala ketidak-murnian ini. Karena aliran kesadaran selalu jernih pada orang yang penuh perhatian yang bebas dari segala jenis kekotoran mental. (Ariyāvāsa Sutta)

### 98. Seperti kita mengetahui panasnya api, manisnya gula, dll. dari pengalaman

Keadaan kesadaran yang murni memungkinkan seorang yogi untuk membedakan antara batin dan jasmani. Sekarang sedikit penjelasan tentang perbedaan antara  $n\bar{a}ma$  (kesadaran) dan rupa (jasmani). Apakah orang suka atau tidak, kita akan mulai dengan kembang kempisnya perut. Pada awalnya banyak orang tidak menyukainya tetapi karena saran teman-teman mereka, mereka mencobanya, mereka menemukan metode kami cukup memuaskan, bahkan mereka menyalahkan orang-orang yang kritikannya telah menyesatkan mereka sebelumnya.

Cara Satipaṭṭhāna menuju perhatian penuh pasti menarik bagi mereka yang tekun mengikutinya karena ia membawa mereka bertemu dengan kebenaran tertinggi. Sama seperti kita mengetahui panasnya api, manisnya gula, dll. dari pengalaman, demikian juga kita dapat mengetahui kebenaran atau sebaliknya dari suatu ajaran, bukan berdasarkan desas-desus tetapi hanya melalui penyelidikan empiris. Kenyataannya ketika kita memberi tahu yogi untuk fokus pada kembang dan kempisnya perut, instruksi kami adalah inti sari Ajaran Buddha. (Ariyāvāsa Sutta)

#### 99. Tetapi bentuk terkait hanya dengan warna dan sensasi sentuhan

Gerakan kembang menunjukkan *vāyo* atau unsur angin dan sifatnya yaitu ketidak-stabilan. Dalam pengamatan batin dan materi, yogi tidak perlu memikirkan jumlah, ukuran, bentuk, atau penetapan objek yang diperhatikannya. Beberapa orang berusaha memusatkan perhatian pada apa yang mereka percayai sebagai bentuk partikel-partikel atom. Tetapi bentuk terkait hanya dengan warna dan sensasi sentuhan serta tidak dapat ditemukan pada unsur lain dari perpaduan psiko-fisik (*nāma-rupa*). Sekali lagi, bagaimana mungkin seorang yogi mengamati suara, bau, atau rasa secara atom? Bahkan jika objek materi membiarkan mereka dianalisa secara atom, hal yang sama tidak dapat dikatakan pada kesadaran dan faktor faktor mental seperti keserakahan, kemarahan, dll. (Ariyāvāsa Sutta)

#### 100. Mereka hanya mengamati semua fenomena sebagai mana adanya

Beberapa orang berpendapat bahwa kursus lengkap tentang nāmarūpa, anicca, dll., yang berhubungan dengan meditasi akan membantu para yogi memahami konsep Buddhis secara lebih mudah. Tetapi gagasan yang akan diserap oleh para yogi hanyalah persepsi (saññā) dan hampir tidak ada hubungannya dengan pengetahuan empiris. Gagasan yang terbentuk sebelumnya menyesatkan karena sering menyulitkan untuk membedakan antara kebenaran dan kepalsuan. Jadi ada yang bukan umat Buddha yang memandang rendah tentang meditasi Buddhis. Mereka mengatakan bahwa umat Buddha secara membabi buta percaya pada ketidak-kekalan, penderitaan dan tanpa diri dalam kehidupan sebagai akibat dari prasangka yang ditanamkan pada diri mereka oleh para guru agama mereka. Tetapi ini tidaklah benar bagi para murid yogi kita. Karena meskipun kami memberitahu mereka arti *anicca*, *dukkha* dan sebagainya, kami tidak pernah menjelaskan atau menginstruksikan mereka bagaimana menetapkan konsep Pāli dalam kesadaran mereka. Mereka hanya mengamati semua fenomena sebagai mana adanya. Mereka mengikuti instruksi kami dan kemudian melaporkan kepada kami bagaimana mereka menyadari perbedaan antara kesadaran dan jasmani serta lenyapnya kesadaran yang mengetahui tiada henti dan kesan-kesan indra yang diketahui tanpa henti. Baru setelah itu kita mengenalinya sebagai pengetahuan-pandangan terang yang nyata (vipassanā-ñāna) dan membantu para yogi memahami pengalaman mereka dalam kerangka konsep Buddhis. (Ariyāvāsa Sutta).

#### Sekilas



#### "Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia"

ayasan Satipaṭṭḥāna 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 Satipaṭṭḥāna 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



www.yasati.com



Yayasan Satipatthana Indonesia



Yasati Broadcast

#### ISMC BAKOM

Dusun Barulimus, Kampung Bakom Rt.02 Rw.10, Kel. Cikancana Kec. Sukaresmi, Kab. Cianjur, Puncak Jawa Barat

Phone: 0877 2002 1755



Yayasan Satipatthana Indonesia



yayasan\_satipatthana\_Indonesia



yasatiyouth