

PENGEMBANGAN PANDANGAN TERANG

—*Panduan Langsung Berlatih Vipassanā*—



YANG MULIA MAHĀSĪ SAYĀDAW

PENGEMBANGAN PANDANGAN TERANG



Panduan Langsung Berlatih Vipassanā



Yang Mulia Mahāsi Sayādaw

Diterjemahkan & Disunting oleh

Ashin Kusaladhamma



Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia
mindfulness in every way

Judul Buku
Pengembangan Pandangan Terang
—*Panduan Langsung Berlatih Vipassanā*—

Judul Buku Sumber
ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း
အခန်း (၄) - ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဒေသနာနီးနှောချက် & အခန်း (၅) - အားထုတ်ပုံ

Penulis
မဟာစည် ဆရာတော် အရှင် သောဘန မထေရ်
/Mahāsī Sayādaw Ashin Sobhana Mahāthera/

Penerjemah & Penyunting Myanmar – Indonesia
Ashin Kusaladhamma

Penyunting Bahasa
Sayalay Vajirañāṇī

Tata Letak
Indra Anggara

Perancang Sampul
Manita Piyaputri

Hak Cipta Terjemahan ©2024 Ashin Kusaladhamma
Cetakan Pertama, Kattikamāsa 2568/Oktober 2024

Penerbit



Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia

Perumahan Citra Garden 1 Ext., Blok AA-1 No.1, Kalideres, Jakarta Barat – 11840
Tel: 0877 2020 9100 | Website: www.yasati.org | E-mail: yasatidrive@gmail.com

***Buku ini tidak diperjualbelikan; untuk dibagikan secara cuma-cuma.
This book is not for sale; it is for free distribution.***

*Dengan penuh kerendahan hati
kami persembahkan karya buku ini
untuk mengenang mendiang guru-guru kami –*

Mahāsī Sayādaw Ashin Sobhana Mahāthera
(29 Juli 1904 – 14 Agustus 1982)

Seorang guru besar meditasi pandangan terang (*vipassanā bhāvanā*) dari Myanmar. Pertama kali berlatih meditasi dibawah bimbingan Mingun Jetawun Sayādaw Ashin Nārada pada tahun 1931, dan mulai mengajarkan meditasi sejak tahun 1938, serta menulis karya besarnya “ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း” /wi.pa'thāna syu ni: can/ atau “*Panduan Meditasi Vipassanā.*” Sejak tahun 1949, beliau mulai memberikan pelatihan praktik meditasi di Mahāsī Sāsana Yeiktha, Yangon. Beliau juga berperan penting sebagai Penanya (*Pucchaka*) dan Penyunting Akhir (*Osānasodhaka*) dalam Konsili Buddhis Keenam (*Chaṭṭha Saṅgāyana*) tahun 1954-1956 di Yangon. Beliau tidak pernah mengabaikan latihan meditasinya, dan terus memberikan bimbingan meditasi baik di dalam maupun di luar negeri hingga akhir hayatnya.

Shwe Taung Gon Sayādaw Ashin Paṇḍitābhivaṃsa Mahāthera
(28 Juli 1921 – 16 April 2016)

Salah seorang guru besar meditasi *vipassanā* dari Myanmar. Pertama kali berlatih meditasi di bawah bimbingan Mahāsī Sayādaw, kemudian tumbuh menjadi salah seorang guru terkemuka dalam tradisi Mahāsī. Salah satu ceramah *Dhamma* yang berjudul “*In This Very Life*”—diterjemahkan oleh Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia dengan judul “*di Kehidupan Ini Juga*”—merupakan buku yang inspiratif berisi instruksi dasar meditasi dan dilanjutkan dengan uraian secara detail tahap-tahap latihan menuju Kebebasan berdasarkan Ajaran Buddha. Setelah Mahāsī Sayādaw meninggal, beliau menjadi penerusnya dan memberikan bimbingan meditasi baik di Myanmar maupun di luar negeri kepada para yogi lokal dan mancanegara.

DAFTAR ISI

Riwayat Hidup Singkat Mahāsi Sayādaw ix

Kata Pengantar xiii

Ucapan Terima Kasih xix

Pendahuluan Penyunting xxi

PENGEMBANGAN PANDANGAN TERANG 1

Prawacana 3

Pendahuluan 5

PENGEMBANGAN PERHATIAN PENUH 13

Pengamatan Pandangan Terang 14

Lima Jenis Fenomena 14 ❖ Empat Aspek Dhamma 18 ❖ Kesesuaian dengan Ṭikā-kyaw 21

Perenungan Tubuh (*Kāyānupassanā*) 24

Pengamatan Saat Melihat 24 ❖ Pengamatan Saat Mendengar 69 ❖
Pengamatan Saat Mencium 70 ❖ Pengamatan Saat Mengecap 72 ❖
Pengamatan Saat Menyentuh 74 ❖ Perhatian Penuh pada
Pernafasan (*Ānāpānasati*) 79 ❖ Empat Materi Unsur Pokok 82 ❖
Cara Mengamati Pikiran 85 ❖ Pengamatan Sikap Tubuh (*Iriyāpatha*)
93 ❖ Pemahaman Jernih (*Sampajañña*) 100 ❖ Pengamatan Fenomena
Internal dan Eksternal 115 ❖ Pengamatan Kemunculan dan
Kelenyapan 116 ❖ Perhatian-Penuh Akurat 117

Perenungan Perasaan (*Vedanānupassanā*) 118

Perasaan Senang 118 ❖ Perasaan Tidak Senang 120 ❖ Perasaan
Netral 121 ❖ Perasaan Senang Duniawi 125 ❖ Perasaan Senang

Nonduniawi 126 ❖ Perasaan Tidak Senang Duniawi 127 ❖ Perasaan Tidak Bahagia Nonduniawi 128 ❖ Bukan Tidak Senang Maupun Bukan Senang Duniawi 134 ❖ Bukan Tidak Senang Maupun Bukan Senang Nonduniawi 135 ❖ Pengamatan Kemunculan & Kelenyapan Perasaan 136 ❖ Perhatian-Penuh Akurat 137

Perenungan Kesadaran (*Cittānupassanā*) 137

Jenis-Jenis Kesadaran 137 ❖ Pemahaman Kesadaran dalam Empat Aspek 142 ❖ Pengamatan Kemunculan & Kelenyapan Kesadaran 142 ❖ Perhatian-Penuh Akurat 143

Perenungan *Dhamma* (*Dhammānupassanā*) 144

Rintangan Batin (*Nīvaraṇa*) 144 ❖ Pemahaman Kemunculan & Kelenyapan Rintangan Batin 146 ❖ Gugus Kehidupan (*Khandha*) 153 ❖ Landasan Indria, Unsur, Batin & Materi 161 ❖ Belenggu (*Samyojana*) 166 ❖ Tujuh Faktor Pencerahan (*Bojjhaṅga*) 170 ❖ Menyeimbangkan Daya Pengendalian (*Indriya*) 174 ❖ Empat Kebenaran Mulia (*Ariyasacca*) 180 ❖ Kebenaran tentang Penderitaan (*Dukkhasacca*) 181 ❖ Tujuh Jenis Penderitaan 182 ❖ Kebenaran tentang Asal-Mula (*Samudayasacca*) 187 ❖ Kebenaran tentang Penghentian (*Nirodhasacca*) 190 ❖ Kebenaran tentang Jalan (*Maggasacca*) 190

Pengamatan Empat Kebenaran Mulia 191

Kebenaran dalam Perputaran Kehidupan & Kebebasannya 191 ❖ Cara Memahami Penderitaan 195 ❖ Cara Memahami Asal-Mula Penderitaan 201 ❖ Cara Memahami Penghentian dan Jalan 206 ❖ Pemahaman Kebenaran melalui Pengamatan 208 ❖ Pemahaman Kebenaran melalui Pengetahuan Jalan 211 ❖ Cara Mengembangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan 219 ❖ Saat Pencapaian Pengetahuan Jalan 238 ❖ Objek Meditasi *Satipaṭṭhāna* 240

Manfaat Landasan Perhatian Penuh (*Satipaṭṭhāna*) 243

Jalan Satu-Satunya 244 ❖ Peneguhan Janji Mulia 247 ❖ Instruksi Khusus 250

INSTRUKSI MEDITASI PANDANGAN TERANG 255

Persiapan untuk Bermeditasi Pandangan Terang 255

Dasar-Dasar Perenungan & Pengamatan 257

Objek Utama 257 ❖ Pikiran yang Terdistraksi 261 Ketidaknyamanan Tubuh 262 ❖ Pengalaman Tidak Biasa 266 ❖ Minum 268 ❖ Pergi Tidur 270 ❖ Bangun Tidur 272 ❖ Makan 273 ❖ Meningkatkan Jumlah Pengamatan 274 ❖ Objek-Objek Umum 275 ❖ Kondisi-Kondisi Batin 277 ❖ Ringkasan Metode Pengamatan 278

Perkembangan Pandangan Terang 279

Batin dan Materi 279 ❖ Sebab dan Akibat 282 ❖ Efek Perkembangan Konsentrasi 286 ❖ Tiga Karakteristik Umum 289 ❖ Penghalang Kemajuan 295 ❖ Keleburan Objek 299 ❖ Memperluas Rentang Pengamatan 301 ❖ Kejemuan dan Kekecewaan 303 ❖ Keinginan untuk Bebas 306 ❖ Ketenangseimbangan Batin 310 ❖ Fluktuasi dalam Latihan 313

Beralih ke Objek *Nibbāna* 315

Pencapaian Buah 320 ❖ Memperjelas Pengetahuan Pandangan Terang 323 ❖ Cara Berlatih untuk Jalan & Buah yang Lebih Tinggi 326 ❖ Peran Kesempurnaan (*Pāramī*) 331

Nasihat Berlatih 333

Daftar Singkatan 337

Catatan Akhir 339

Daftar Kata Pāḷi – Indonesia 383

Panduan Wawancara Meditasi 419

Daftar Pustaka 427

Sekilas Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia 431

RIWAYAT HIDUP SINGKAT

MAHĀSĪ SAYĀDAW

Ashin Sobhana Mahāthera, yang lebih dikenal sebagai Mahāsī Sayādaw, adalah seorang bhikkhu Myanmar yang piawai dan berperan penting dalam kebangkitan kembali praktik meditasi pandangan terang (*vipassanā*). Beliau dilahirkan pada tanggal 29 Juli 1904 di Desa Seikkhun, kurang lebih tujuh mil sebelah barat Kota Shwebo di Myanmar bagian utara.

Pada usia enam tahun, beliau memulai pendidikannya di sebuah wihara yang menjadi pusat pembelajaran di desanya. Pada usia dua belas tahun beliau ditahbiskan menjadi seorang *sāmaṇera*, diberi nama Shin Sobhana. Pada usia dua puluh tahun, tepatnya pada tanggal 26 November 1923, beliau ditahbiskan menjadi seorang bhikkhu. Setelah menyelesaikan tiga tingkat pendidikan monastik (dasar, menengah, dan atas) di desanya, beliau pindah ke Kota Mandalay untuk melanjutkan pendidikan tingkat yang lebih tinggi di bawah bimbingan berbagai bhikkhu terpelajar. Beliau lulus dalam ujian tingkat Guru *Dhamma* (*Dhammācariya*) dan dianugerahi gelar “*Sāsanadhaja Siripavara Dhammācariya*” pada tahun 1941.

Pada tahun kedelapan setelah penahbisannya sebagai bhikkhu, beliau bertemu dengan seorang guru meditasi terkenal, Ashin Nārada, yang juga dikenal dengan nama “Mingun Jetawun Sayādaw yang pertama” di Kota Thaton. Beliau kemudian belajar di bawah bimbingan Sayādaw tersebut dan langsung memulai pelatihan meditasi secara intensif.

Mahāsi Sayādaw mencurahkan dirinya dalam praktik meditasi *vipassanā* dengan memfokuskan pada pengamatan fenomena-fenomena batin dan materi. Beliau menekankan pentingnya pengembangan perhatian penuh dan pemahaman sifat realitas tertinggi secara langsung. Pada tahun 1938, beliau mengajarkan metode tersebut secara efektif kepada tiga murid pertamanya di Seikkhun ketika beliau berkunjung ke sana. Terinspirasi oleh teladan dari tiga muridnya ini, secara bertahap sebanyak lima puluh penduduk desa bergabung dalam latihan meditasi intensif.

Dalam waktu tidak lama, reputasi Mahāsi Sayādaw sebagai seorang guru meditasi pandangan terang telah menyebar ke seluruh wilayah Shwebo-Sagaing dan menarik perhatian seorang umat awam Buddhis yang sangat taat dan terkemuka bernama Sir U Thwin, yang dipandang sebagai negarawan senior di Myanmar. Dan pada tahun 1949, Perdana Menteri Myanmar U Nu dan Sir U Thwin mengundang Mahāsi Sayādaw untuk memberikan pelatihan meditasi di pusat meditasi Buddhis *Thāthana (Sāsana) Yeiktha*, Yangon, yang kemudian dikenal sebagai *Mahāsi Meditation Centre*.

Sejak Mahāsi Sayādaw menyelenggarakan pelatihan meditasi di Yangon, praktik meditasi *vipassanā* berkembang pesat hingga menjangkau seluruh Myanmar, serta mengundang minat para yogi asing datang ke Myanmar untuk berlatih meditasi. Beliau juga melakukan perjalanan *Dhamma* ke luar negeri untuk mengajarkan teknik meditasi *vipassanā*, seperti: Thailand, Kamboja, Vietnam, India, Sri Lanka, Jepang, Indonesia, Amerika, Inggris, Singapura, Malaysia, dan Nepal.

Mahāsi Sayādaw berperan besar dalam penyelenggaraan Konsili Buddhis Keenam (*Chaṭṭha Saṅgāyana*) yang diselenggarakan di Yangon pada tahun 1954-1956. Beliau menjadi “Penanya” (*Pucchaka*), yang mana beliau bertindak mengajukan pertanyaan-pertanyaan sehubungan dengan teks-teks Pāḷi yang dibacakan selama konsili. Selain itu, beliau juga menjadi salah seorang “Penyunting Akhir” (*Osānasodhaka*) atas teks-teks Pāḷi yang telah

dibacakan dalam konsili. Pemahamannya yang mendalam tentang Kanon Pāḷi (*Tipiṭaka*), perhatian yang cermat, dan kebijaksanaannya yang besar memungkinkan beliau untuk memeriksa Ajaran Buddha secara efektif.

Mahāṣī Sayādaw juga seorang penulis terpelajar yang menghasilkan banyak karya. Beliau menulis lebih dari tujuh puluh karya tulis dan terjemahan, sebagian besar dalam bahasa Myanmar dan beberapa dalam bahasa Pāḷi, yang telah menjadi sumber tak ternilai bagi para praktisi meditasi *vipassanā*. Tulisannya mencakup filosofi Buddhis, teknik meditasi, dan pengembangan pandangan terang, serta telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa. Buku-buku ini terus dibaca dan dipelajari secara luas, menjadi sumber inspirasi dan bimbingan bagi orang-orang pada jalan meditasi dan pengembangan spiritual.

Mahāṣī Sayādaw meninggal dunia pada tanggal 14 Agustus 1982 dalam usia 78 tahun. Beliau meninggalkan warisan yang luar biasa sebagai guru meditasi dan tokoh kunci dalam gerakan pengembangan meditasi *vipassanā*. Ajarannya selalu dikenang dan dipraktikkan oleh orang-orang yang mencari kebebasan dan kedamaian batin melalui jalan meditasi *vipassanā*.

Sepanjang kehidupannya, Mahāṣī Sayādaw menekankan pentingnya pengalaman empiris dan pengamatan langsung dalam praktik meditasi *vipassanā*. Beliau yakin bahwa kebebasan dan kemajuan spiritual dapat dicapai melalui pengembangan perhatian penuh dan pandangan terang secara sistematis. Ajarannya terus menginspirasi para praktisi yang tak terbilang banyaknya serta memiliki pengaruh kuat pada pengembangan perhatian penuh dan meditasi pandangan terang di seluruh dunia.

KATA PENGANTAR

Latar Belakang

Selama periode setelah pencapaian Pencerahan Sempurna hingga saat-saat sebelum *Parinibbāna*, Buddha telah memberikan banyak penjelasan tentang meditasi. Penjelasan-penjelasan tersebut dapat kita diperoleh dari *sutta-sutta* dalam *Suttanta Piṭaka* beserta kitab-kitab ulasannya. Meskipun demikian, tidak jarang umat Buddha pada masa sekarang masih mengalami kesulitan untuk menerapkannya dalam praktik. Tentunya ada banyak faktor yang menyebabkan kesulitan-kesulitan untuk bermeditasi itu terjadi, tetapi saya tidak akan membahas tentang hal ini di sini. Keberadaan seorang guru meditasi berpengalaman memegang peranan penting untuk mengatasi kesulitan-kesulitan itu. Ia dapat membimbing, memberikan penjelasan, dan mengarahkan para yogi untuk bermeditasi secara benar.

Kondisi dan pola kehidupan orang-orang pada masa kehidupan Buddha tentunya sangat berbeda dibandingkan dengan kehidupan di era modern seperti sekarang ini. Kondisi batin orang-orang pada masa lampau tampaknya lebih tenang dibandingkan orang-orang pada masa sekarang. Tuntutan untuk memenuhi kehidupan saat ini yang semakin tinggi menyebabkan batin orang-orang menjadi sering diliputi oleh kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan, dan sebagainya. Mereka menaruh perhatian yang lebih pada kebutuhan-kebutuhan dan hal-hal materiil sehingga mereka tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengembangkan batinnya, misalnya dengan bermeditasi. Karena hal-hal ini dan ketidakpahaman

tentang makna meditasi dengan benar, mereka menjadi enggan bermeditasi. Sikap buruk semacam ini harus diperbaiki dan pemahaman salah harus diluruskan agar meditasi sebagai sarana pembinaan batin tertinggi dapat kembali berkembang sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, untuk menunjang keterampilan meditasi umat Buddha Indonesia, khususnya meditasi pandangan terang (*vipassanā*), maka diperlukan sebuah buku yang dapat menjelaskan secara langsung tentang dasar-dasar berlatih meditasi yang sesuai dengan Ajaran Buddha.

Tentang Buku Ini

Mahāsi Sayādaw menyusun sebuah karya tulis besar berkenaan dengan praktik meditasi pandangan terang pada masa berkecamuknya perang dunia kedua, yang mana Burma atau sekarang Myanmar terlibat di dalamnya. Buku tersebut ditulis dalam bahasa Myanmar dan diberi judul “ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း” /wi.pa'thāna syu ni: can/ atau “*Panduan Meditasi Vipassanā*” berisi bimbingan meditasi bagi para yogi yang memilih wahana pandangan terang murni (*suddha-vipassanāyāna*) sebagai pengembangan batinnya untuk mencapai pencerahan. Buku tersebut tersusun dalam tujuh bab dan dimulai dengan penjelasan tentang kemurnian moral yang merupakan landasan yang harus dimiliki para yogi yang akan berlatih meditasi. Kemudian dalam bab-bab selanjutnya berisi tentang penjelasan praktik dan pengembangan perhatian penuh, dilanjutkan dengan penjelasan tentang pengetahuan pandangan terang hingga puncaknya adalah pencapaian pencerahan sempurna.

Dalam pendahuluan buku tersebut, Mahāsi Sayādaw mengatakan, “Bagi orang-orang yang kurang memiliki pengetahuan tentang Kanon Pāli hendaknya memberikan perhatian lebih pada Bab 4 – Pengembangan Perhatian Penuh dan Bab 5 – Instruksi Meditasi Pandangan Terang. Dari dua bab ini pun, bab 5 adalah yang fundamental. Dengan demikian, bahkan dengan membaca dan mempelajari hanya bab 5 saja akan memungkinkan anda untuk

dapat segera berlatih meditasi pandangan terang secara lurus dan benar hingga mampu merealisasikan Jalan, Buah, dan *Nibbāna*.” Atas dasar itulah, maka kami menerjemahkan secara khusus kedua bab tersebut dari bahasa Myanmar ke bahasa Indonesia dan menerbitkannya sebagai sebuah buku panduan praktis berlatih meditasi pandangan terang menurut Metode Mahāsi.

Bagian pertama buku ini adalah tentang pengembangan perhatian penuh. Bagian ini merupakan penerapan *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* dalam aktual praktik meditasi pandangan terang yang terbagi dalam empat jenis perenungan, yaitu: perenungan tubuh (*kāyānupassanā*), perenungan perasaan (*vedanānupassanā*), perenungan kesadaran (*cittānupassanā*), dan perenungan *dhamma* (*dhammānupassanā*). Di sini, Mahāsi Sayādaw memberikan penjelasan tentang bagaimana mengembangkan pandangan terang berdasarkan *Sutta* tersebut dan disertai dengan rujukan-rujukan dari kitab ulasan dan kitab tafsiran.

Pada bagian kedua, alih-alih menggunakan bahasa formal, Mahāsi Sayādaw menjelaskan tentang bagaimana berlatih meditasi pandangan terang dalam bahasa sehari-hari dengan tujuan agar para pembaca mudah untuk memahaminya. Seperti halnya, Buddha sendiri memabarkan *Dhamma* dalam bahasa Māgadhi yang merupakan bahasa percakapan sehari-hari yang biasa digunakan secara umum oleh orang-orang baik di desa maupun di kota pada masa itu, meskipun diketahui bahwa bahasa Sanskerta merupakan bentuk bahasa yang biasa digunakan untuk menuliskan kitab dan kesusastraan pada masa itu. Oleh karena itu, kita tetap harus menghormati penggunaan bahasa sehari-hari, jangan berpikir sebagai tidak wajar atau memandang rendah.

Pada bagian awal dari buku ini, saya menulis sebuah pendahuluan yang berisi informasi secara umum berkenaan dengan jenis meditasi menurut Kanon Pāli, perkembangan dan berbagai praktik meditasi yang ada hingga saat ini, serta penjelasan tentang kesalahpahaman yang sering terjadi tentang Metode Mahāsi yang

perlu diluruskan. Sedangkan pada bagian akhir dari buku ini, saya juga melampirkan Panduan Wawancara Meditasi yang patut diketahui dan berguna bagi para yogi. Dengan tujuan, agar para yogi dapat menyampaikan pengalaman meditasinya kepada guru pembimbing dengan cara yang benar sehingga para yogi akan memperoleh bimbingan yang tepat dan manfaat yang besar dari praktik meditasinya.

Saya menempatkan sumber rujukan berbahasa Pāli dan catatan kaki yang ditulis oleh Mahāsi Sayādaw sebagai Catatan Akhir. Untuk itu, bagi para pembaca yang berkeinginan mengetahui sumber asli dari kutipan-kutipan yang dirujuk oleh Mahāsi Sayādaw dapat menemukannya dalam Catatan Akhir. Selain itu, saya sendiri juga menambahkan catatan-catatan lainnya yang bersumber dari teks Pāli dan terjemahannya, serta penjelasan-penjelasan lainnya yang saya pertimbangkan akan membantu memudahkan para pembaca dalam memahami buku ini. Semua referensi Pāli yang tertulis di Catatan Akhir adalah menurut *Chaṭṭha Saṅgāyanā Tipiṭaka Edition* yang diterbitkan oleh Buddha Sāsana Council, Yangon, Myanmar. Dan, penomorannya mengacu pada jilid buku (jika ada) dan halaman buku, kecuali referensi kitab *Dhammapada* yang saya berikan berdasarkan nomor syair.

Saran & Harapan

Meskipun buku ini telah memberikan petunjuk yang jelas tentang cara berlatih meditasi pandangan terang murni, tetapi bukan berarti kita tidak memerlukan lagi bimbingan dari seorang guru meditasi. Dalam taraf tertentu, seorang yogi yang meskipun telah memiliki pengalaman yang cukup, tetap membutuhkan bimbingan seorang guru yang lebih berpengalaman. Apalagi bagi seseorang yang baru mulai belajar bermeditasi, saya sangat menyarankan anda untuk berlatih meditasi di bawah bimbingan seorang guru. Dengan demikian, anda akan dapat berlatih meditasi secara sistematis sehingga anda akan memperoleh pemahaman,

kemajuan, keterampilan, serta bebas dari risiko salah bermeditasi. Yogi hendaknya memiliki sikap rendah hati untuk bersedia menerima instruksi, nasihat, ataupun (bahkan) teguran dari seorang guru. Semua itu akan membawa pada kebaikan dan keberhasilan bagi diri anda sendiri.

Penerjemahan buku ini saya lakukan dengan penuh kehati-hatian agar sesuai dengan apa yang ingin disampaikan oleh Mahāṣī Sayādaw. Kerapkali saya melakukan pemeriksaan ulang atas kutipan-kutipan teks Pāḷi dengan membandingkan dengan buku-buku referensi berbahasa Myanmar (*Pāḷi Nissaya*). Namun demikian, apabila masih ada kekurangan dalam penerjemahan buku ini, saya dengan senang hati menerima saran-saran dari para pembaca semua demi kesempurnaan buku ini. Akhir kata, saya berharap agar buku ini dapat memberikan manfaat yang banyak dan besar bagi para peminat meditasi khususnya dan bagi umat Buddha umumnya.

ASHIN KUSALADHAMMA
Kattikamāsa 2568/Oktober 2024
ISMIC – Jakarta

UCAPAN TERIMA KASIH

Usaha untuk menerbitkan sebuah buku *Dhamma* tidak pernah dapat saya lakukan seorang diri, tetapi hanya dengan bantuan dari banyak pihak, maka akhirnya saya dapat menyajikan sebuah buku *Dhamma* yang layak. Jerih payah mereka, sedikit atau banyak, dalam membantu mewujudkan sebuah karya ini sungguh sebuah kebajikan dan kamma baik yang patut mendapatkan apresiasi tinggi.

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Sayalay Vajirañāṇī, yang telah menyisihkan waktunya yang berharga di sela-sela kesibukan-kesibukan menjalankan tugas *Dhamma* lainnya, untuk menyunting seluruh naskah bagian Instruksi Meditasi Pandangan Terang dari segi ejaan, struktur kalimat, dan bahasa yang mudah dimengerti oleh pembaca.

Terima kasih kepada Indra Jou Liang yang selalu memberikan perhatian pada keandalan dan kinerja komputer yang saya pakai, serta kepada Peng Peng yang telah berdana *notebook cooler pad* untuk mengatasi masalah *overheated* pada komputer.

Dan juga, Bun Bun yang selalu memantau di setiap saya membutuhkan bantuan dan sangat sigap dalam berdana *Solid State Drive (SSD)* baru untuk mengganti yang lama karena rusak.

Terima kasih kepada Indra Anggara yang handal dalam perangkat lunak dan selalu membantu menyelesaikan hal-hal yang tidak bisa saya tangani berkenaan dengan program pengolah kata. Saya juga tidak lupa untuk menyampaikan *anumodanā* atas izin menggunakan karya terjemahan *Manual of Insight* dalam bahasa

Indonesia, yang saya gunakan sebagai bahan perbandingan karya terjemahan saya dan yang juga saya distribusikan sebagai *handout* selama program *Dhamma*class yang saya bimbing.

Sebuah kelengkapan yang tidak dapat ditinggalkan untuk menerbitkan sebuah buku adalah sampul buku, karya ini merupakan hasil keterampilan dan rancangan dari Manita yang telah memberikan desain yang selaras dengan isi buku.

Dan tidak lupa, saya juga menghaturkan terima kasih kepada para pengurus Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati) yang memberikan waktu dan kesempatan bagi saya untuk mencurahkan tenaga dan pikiran dalam proses pembuatan buku ini, serta membantu dalam penerbitannya.

Dan tentunya juga, rasa terima kasih saya kepada para penyandang dana serta pihak-pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung untuk penerbitan buku ini yang namanya tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu.

ASHIN KUSALADHAMMA

PENDAHULUAN

OLEH: PENYUNTING

Perkembangan Meditasi

Meditasi merupakan bentuk pengembangan batin yang telah ada dan dipraktikkan oleh umat manusia sejak ribuan tahun lalu. Pada masa lampau di Majjhimadesa atau India kuno sebelum munculnya Buddha, para brahmana telah mengajarkan cara bermeditasi dan beberapa di antara mereka menjalani kehidupannya sebagai petapa atau yang dikenal sebagai *sadhu*. Mereka bermeditasi dengan berbagai cara bahkan tidak jarang mereka melakukannya dengan cara menyiksa diri yang merupakan bentuk praktik petapaan keras.

Demikian pula, Pangeran Siddhattha setelah meninggalkan kehidupan berkeluarga, Beliau, yang kemudian dikenal sebagai Petapa Gotama, belajar bermeditasi di bawah bimbingan guru meditasi terkenal yang ada pada saat itu, yaitu Ālāra Kālāma dan Uddaka Rāmaputta. Ketika Petapa Gotama mengetahui bahwa tujuan untuk mencapai kebebasan sepenuhnya dari kelahiran, usia tua, sakit, dan mati tidak tercapai dengan mengikuti ajaran kedua brahmana tersebut, Beliau kemudian menjalankan cara praktik meditasinya sendiri. Beliau melakukan bentuk-bentuk praktik penyiksaan diri ekstrem dan sangat keras yang mana tidak satu pun petapa lainnya mampu menandingi Beliau. Setelah Petapa Gotama menjalani praktik petapaan keras selama enam tahun yang hampir membawa-Nya ke kematian, Beliau akhirnya menyadari bahwa praktik pemanjaan diri ekstrem dan penyiksaan diri ekstrem adalah jalan yang salah dan tidak akan membuahkan hasil.

Ketika Beliau menghindari dua bentuk praktik ekstrem tersebut dan mengembangkan Jalan Tengah (*Majjhima Paṭipadā*), Beliau memperoleh kemajuan pesat dalam meditasi-Nya. Dalam waktu singkat, Beliau mampu mencapai Jalan ke-Arahatta-an (*Arahattamagga*) yang dapat mencabut semua kekotoran batin sampai ke akar-akarnya. Dan tanpa jeda waktu sedikit pun, Beliau mencapai Buah ke-Arahatta-an (*Arahattaphala*) yang menyebabkan diri-Nya terkaruniai batin yang benar-benar murni. Demikianlah, Beliau merealisasikan pencerahan sempurna, pencapaian ke-Buddha-an, dan menjadi Yang Tercerahkan Sempurna. Tidak ada brahmana atau guru-guru meditasi kala itu yang mengetahui atau mampu mengajarkan meditasi pandangan terang. Pada kenyataannya, meditasi pandangan terang diajarkan oleh Buddha sendiri setelah pencapaian pencerahan sempurna. Dan, Jalan Tengah adalah Jalan Mulia Berfaktor Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*) yang harus diterapkan dalam pengembangan meditasi pandangan terang.

Ajaran Buddha tentang meditasi banyak tertuang dalam *sutta-sutta*, seperti: *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (*Dīgha Nikāya*), *Ānāpānasati Sutta* (*Majjhima Nikāya*), *sutta-sutta* dalam *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* (*Saṃyuta Nikāya*), *sutta-sutta* dalam *Āṅguttara Nikāya*, dan masih banyak lagi lainnya. Dari *sutta-sutta* tersebut, kita mengetahui bahwa Buddha mengajarkan dua jenis pengembangan batin, yaitu: meditasi ketenangan batin (*samatha*) dan meditasi pandangan terang (*vipassanā*). Dan dari kitab-kitab ulasan, kita juga memahami bahwa ada di antara para bhikkhu dan bhikkhunī mengembangkan meditasi pandangan terang yang diawali dengan pengembangan meditasi ketenangan batin. Mereka adalah para murid yang menggunakan wahana ketenangan batin untuk mencapai pencerahan (*samathayānika*).

Sementara murid-murid yang lainnya tidak mengembangkan meditasi ketenangan batin sebagai fondasi untuk mengembangkan pandangan terang. Akan tetapi, mereka setelah memurnikan moralitasnya, dengan penuh perhatian langsung masuk ke dalam perenungan dan pengamatan proses perubahan fenomena batin dan

materi. Mereka ini adalah para murid yang menggunakan wahana pandangan terang murni untuk mencapai pencerahan (*suddha-vipassanāyānika*). Ketika perenungan ini menjadi kuat dan saksama, pikiran secara alami menjadi terkonsentrasi pada fenomena batin dan materi yang terus-menerus berubah tersebut dengan suatu tingkat konsentrasi yang setara dengan konsentrasi akses (*upacārasamādhi*). Pemusatan pikiran dari saat ke saat pada proses batin dan materi yang sedang berlangsung tersebut dikenal sebagai konsentrasi sesaat (*khaṇikasamādhi*). Karena pemusatan pikiran ini menyertakan suatu tingkat kestabilan pikiran yang setara dengan konsentrasi akses, maka konsentrasi sesaat ini juga diperhitungkan sebagai kemurnian kesadaran (*cittavisuddhi*) bagi yogi *vipassanāyānika*, yogi yang menggunakan wahana pandangan terang murni. Yogi semacam ini juga disebut sebagai “yogi pandangan terang kering” (*sukkhavipassaka*) karena mereka mengembangkan pandangan terang tanpa pencapaian *jhāna*.

Dua macam wahana praktik meditasi ini terus berlangsung hingga saat ini. Meskipun praktik meditasi dilakukan berdasarkan Ajaran Buddha, namun beberapa guru besar meditasi memiliki pendekatan-pendekatan tersendiri dalam mengajarkan meditasi sehingga muncul berbagai macam metode meditasi. Khususnya di Myanmar, metode-metode meditasi telah berlangsung sejak lama. Salah satu di antaranya adalah Metode Mahāsī yang berkembang hingga ke Indonesia. Ashin Sobhana sendiri, yang lebih dikenal sebagai Mahāsī Sayādaw, berlatih meditasi di bawah bimbingan Mingun Jetawun Sayādaw. Beliau kemudian mendapatkan kesempatan untuk mengajar meditasi di pusat meditasi Thāthana Yeiktha (sekarang Mahāsī Sāsana Yeiktha), Yangon. Dalam waktu singkat metode meditasi yang diajarkan oleh beliau berkembang dengan pesat dan memberikan manfaat bagi banyak orang baik di Myanmar maupun di negara-negara lain. Metode meditasi ini kemudian dikenal sebagai “Metode Mahāsī” yang merupakan praktik meditasi pandangan terang murni.

Praktik meditasi di tanah air kita tentunya sudah ada sejak zaman dahulu. Secara umum berdasarkan sejarah, kita dapat mengatakan bahwa dengan tersebarnya agama Hindu dan agama Buddha di Nusantara, maka sejak saat itu ada para pemuka agama dan penganutnya yang berlatih meditasi. Dan pada era 1900-an, perkembangan meditasi pandangan terang di Indonesia dimulai sejak kepulangan Ashin Jinarakkhita (Tee Boan An) sekitar tahun 1955. Pada tahun sebelumnya, beliau telah pergi ke Burma (sekarang Myanmar), kemudian menjadi seorang bhikkhu *Theravāda* serta berlatih meditasi pandangan terang di Mahāsī Sāsana Yeiktha, Yangon. Dan pada tahun 1959, Mahāsī Sayādaw juga menyempatkan diri melakukan misi *Dhamma* ke Indonesia. Hal ini memberikan dampak positif bagi perkembangan Buddhisme secara umum dan meningkatnya praktik meditasi di kalangan umat Buddha di Indonesia sejak saat itu.

Kesalahpahaman tentang Metode Mahāsī

Di Myanmar, pada rentang waktu sekitar akhir abad 19 hingga pertengahan abad 20 muncul metode-metode meditasi pandangan terang yang diajarkan oleh para bhikkhu yang memiliki pengalaman praktik meditasi mendalam serta terpelajar dalam Kanon Pāḷi. Metode-metode meditasi tersebut diajarkan oleh: Ledi Sayādaw (dan murid-muridnya, seperti: Sayā Thet Gyi, U Ba Khin, dan Goenkaji), Mingun Jetawun Sayādaw (guru meditasi dari Mahāsī Sayādaw), Sun Lun Sayādaw, Mahāsī Sayādaw (dan murid-muridnya, seperti: Shwe Oo Min Sayādaw, Saddhammaraṃsi Sayādaw, Shwe Taung Gon Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa, Chanmyay Sayādaw), Mogok Sayādaw, dan Taungpulu Sayādaw. Metode-metode meditasi tersebut bahkan berkembang hingga ke luar negeri. Selain itu, masih ada lagi metode-metode lain yang populer tetapi terbatas di kalangan umat Buddhis Myanmar saja, seperti yang diajarkan oleh: Webu Sayādaw, Mohnyin Sayādaw, Theingu Sayādaw, dan lain-lain. Metode-metode meditasi yang berkembang tersebut memberikan cara-cara

pendekatan tertentu agar seorang yogi mendapatkan kemudahan dalam bermeditasi menurut Ajaran Buddha.

Munculnya metode-metode meditasi tentunya memberikan manfaat positif karena para umat Buddha dapat berlatih meditasi dengan berbagai metode ataupun memilih salah satu di antaranya yang paling sesuai untuk dirinya. Akan tetapi, di sisi lain ada juga dampak negatif yang timbul dari para pengikutnya, seperti: fanatisme akan metode meditasi yang dianutnya, merasa metode meditasinya adalah yang paling benar dan menganggap metode lain adalah salah, merasa metode meditasi yang diikutinya adalah lebih baik dan lebih unggul dari lainnya, dan lain-lain. Ini terjadi karena kurangnya pemahaman komprehensif tentang Ajaran Buddha. Dan memiliki sikap semacam itu tentu saja tidak baik dan hanya akan merugikan diri sendiri. Namun, harus diakui bahwa ada orang-orang yang mengajar meditasi dengan hanya berbekal sedikit pemahaman Ajaran Buddha dan kurang memiliki pengalaman meditasi yang cukup. Ini tidak akan membawa ke tujuan sebenarnya dari meditasi Buddhis dan bahkan dapat membahayakan mereka yang antusias berlatih meditasi.

Berikut sebuah cuplikan kisah singkat dari ulasan *Dhammapada* untuk memperoleh gambaran bahwa Buddha juga mengajarkan meditasi kepada murid-muridnya melalui pendekatan-pendekatan tertentu agar mereka mudah merealisasikan pengetahuan dan pencerahan.

Pada suatu ketika, Buddha mengajarkan perenungan kepada Cūlapanthaka. Beliau memberikannya sepotong kain bersih dan mengatakan, “Duduklah menghadap ke Timur, usaplah kain ini sambil ucapkan ‘*rajohāraṇam*, *rajohāraṇam*’ (pembersihan kotoran) berulang-ulang.” Ia menuruti nasihat yang diberikan oleh Buddha. Setiap kali ia mengucapkan kata itu, ia juga mengusap kain itu, sehingga setelah beberapa lama kain itu menjadi kotor. Kemudian, ia berpikir, “Sepotong kain ini sangat bersih

sebelumnya. Tetapi, karena tubuhku ini, kain ini kehilangan sifat aslinya dan menjadi kotor. ‘Sesungguhnya, semua fenomena berkondisi adalah tidak kekal.’” Dengan memahami fenomena kehancuran dan kelenyapan, Cūḷapanthaka mengembangkan pengetahuan pandangan terang. Kemudian, Buddha mengirimkan seberkas sinar dan memberikan instruksi akan perlunya menghilangkan nafsu keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan. Pada akhir dari nasihat itu, Cūḷapanthaka mampu merealisasikan ke-*arahatta*-an dan pengetahuan analitik (*paṭisambhidāñāṇa*) beserta pengetahuan tentang Tiga Keranjang Ajaran (*Tipiṭaka*).¹

Terdapat beberapa umat Buddha mengatakan bahwa Metode Mahāsī adalah salah karena perhatian penuh pada nafas-masuk dan nafas-keluar (*ānāpānasati*) tidak dilakukan dengan mengamati kembang dan kempisnya perut, atau karena objek meditasi kembang-kempis perut tidak ditemukan dalam Kanon Pāḷi, atau Buddha tidak mengajarkan meditasi dengan objek kembang-kempis perut. Tentunya, mereka telah salah paham karena Mahāsī Sayādaw tidak mengajarkan meditasi *ānāpānasati* secara khusus, tetapi mengajarkan meditasi pandangan terang dengan pendekatan wahana pandangan terang murni (*suddhaviṇṇāna*) berdasarkan *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*. Pengamatan gerakan perut mengembang dan mengempis bukanlah praktik meditasi perhatian penuh pada nafas-masuk dan nafas-keluar, tetapi ditujukan untuk mengamati empat materi unsur pokok. Dan, cara ini sesuai dengan “perhatian pada empat materi unsur pokok” (*dhātumanasikāra*) dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*. Atau, Mahāsī Sayādaw menjelaskan secara langsung sebagai berikut:

Saya perlu menyebutkan paragraf Pāḷi di atas (*Yathā yathā vā paṇassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti*), bukan karena pengamatan gerakan perut mengembang dan mengempis adalah bagian dari praktik pengamatan

nafas-masuk dan nafas-keluar (*ānāpānasati*), melainkan karena gerakan perut tersebut adalah akibat dari tarikan nafas-masuk dan hembusan nafas-keluar, yaitu menyebabkan perut mengembung dan mengempis. Sebenarnya, karena berdasarkan rujukan instruksi dari bagian sikap tubuh (*iriyāpatha*) di atas dan karena gerakan perut mengembung dan mengempis termasuk dalam gugus materi (*rūpakkhanda*), maka pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis ini merupakan perenungan tubuh (*kāyānupassanā*) bagian sikap tubuh (*iriyāpatha*) dan perhatian pada materi unsur pokok (*dhātumanasikāra*). Selain itu, pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis juga termasuk dalam perenungan *dhamma* (*dhammānupassanā*) bagian gugus (*khandha*), landasan (*āyatana*), dan kebenaran mulia (*ariyasacca*).²

Selain itu, *Visuddhimagga* juga menjelaskan:

Tetapi, seseorang yang menggunakan wahana pandangan terang murni, atau ia yang menggunakan wahana ketenangan batin seperti yang disebutkan sebelumnya, mengamati empat [materi] unsur [pokok] secara singkat atau detail menurut salah satu dari berbagai cara yang disebutkan dalam bagian Analisis Empat Unsur.³

Tentunya, empat materi unsur pokok bukan hanya dapat diamati atau diketahui dari gerakan perut mengembung dan mengempis. Empat materi unsur pokok ada di setiap bagian tubuh makhluk hidup. Itulah sebabnya kita juga mengetahui adanya metode meditasi lain yang mengamati seluruh bagian tubuh dengan menelusur bagian per bagian dari kepala hingga ujung kaki. Metode seperti ini pun tidak ditemukan dalam Kanon Pāḷi, tetapi juga merupakan suatu cara pendekatan untuk memahami empat materi unsur pokok. Metode Mahāsi tidak menginstruksikan cara seperti

itu, tetapi melakukan pendekatan (dalam meditasi duduk) dengan memfokuskan pengamatan pada gerakan perut mengembung dan mengempis sebagai objek utama (primer), serta sensasi-sensasi yang terjadi pada bagian tubuh mana pun, pikiran mengembara, melamun, mengantuk, ketidaksukaan, marah, jengkel, serakah, dan sebagainya yang tampak jelas atau bersifat dominan pada saat itu sebagai objek kedua (sekunder).

Jadi, pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis adalah suatu metode untuk mengamati dan memahami empat materi unsur pokok jika tidak ada objek lain yang muncul. Dalam kondisi tertentu, yogi juga diinstruksikan untuk mengamati empat materi unsur pokok di bagian tubuh lain, seperti pengamatan beberapa titik sentuh, sikap duduk, dan lain-lain. Ini berkenaan dengan perenungan pada tubuh (*kāyānupassanā*). Selain itu, instruksi juga diberikan untuk melakukan perenungan pada perasaan (*vedanānupassanā*), kesadaran (*cittānupassanā*), serta *dhamma* (*dhammānupassanā*).

Dalam salah satu ceramah *Dhamma*-nya, Mahāsi Sayādaw menjelaskan alasan dan mengajarkan metode pengamatan pandangan terang, sebagai berikut:

Tetapi, dengan memberikan perhatian yang tersebar pada banyak objek atau dengan memusatkan perhatian pada objek yang sulit diamati, yogi akan membutuhkan waktu lama untuk mencapai konsentrasi. Dengan memberikan perhatian terbatas pada objek-objek yang dapat diamati secara jelas, akan memudahkan dan mempercepat perkembangan konsentrasi.

Oleh karena itu, kami menginstruksikan para yogi untuk memulai pengamatan unsur udara (*vāyo dhātu*), yang mana karakteristik kaku, tekanan, gerakan tampak jelas di bagian perut. Ketika perut mengembung, amati “kembung,” ketika perut mengempis, amati “kempis.” Awali dengan hanya mengamati dua gerakan ini,

mengembung dan mengempis. Tetapi, ini tidak mencakup semua yang harus dilakukan. Ketika mengamati gerakan perut mengembung dan mengempis, jika timbul suatu pikiran, amati itu juga sebagai “berpikir,” kemudian kembali pada pengamatan perut mengembung dan mengempis. Jika perasaan sakit dirasakan di suatu bagian tubuh, amati itu juga; ketika perasaan sakit itu mereda atau setelah diamati untuk beberapa waktu, maka kembali pada pengamatan perut mengembung dan mengempis. Jika melakukan gerakan menekuk, merentang, atau menggerakkan anggota tubuh, anda harus mengamatinya sebagai “menekuk,” “merentang,” atau “bergerak.” Anda harus mengamati gerakan tubuh apa pun yang terjadi. Kemudian kembali pada pengamatan perut mengembung dan mengempis. Ketika anda melihat atau mendengar sesuatu dengan jelas, amati itu sebagai “melihat” atau “mendengar” untuk beberapa saat dan kemudian kembali pada pengamatan perut mengembung dan mengempis.

Dengan melakukan pengamatan pada setiap fenomena dengan penuh perhatian, pikiran (batin) menjadi sangat tenang dan terkonsentrasi. Di setiap momen perhatian, objek yang diamati—fenomena materi (*rūpa*)—akan tampak terpisah dari batin (*nāma*) yang mengetahuinya. Ini adalah awal pertumbuhan pengetahuan pandangan terang (*vipassanāñāṇa*) yang membedakan batin dari materi karena kekuatan batin yang tenang dan [pikiran yang] terkonsentrasi.⁴

Beberapa orang berpandangan bahwa Metode Mahāsi hanya menginstruksikan pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis. Pada kenyataannya, Mahāsi Sayādaw juga mengajarkan pengamatan nafas-masuk dan nafas-keluar. Beliau menjelaskan bahwa pengamatan nafas-masuk dan nafas-keluar bukan hanya dapat digunakan dalam meditasi ketenangan batin, tetapi juga

dapat diterapkan untuk mengembangkan pandangan terang. Beliau juga menyangkal bahwa hanya seseorang yang telah mencapai absorpsi (*jhāna*) dapat mengembangkan pandangan terang dengan mengamati nafas-masuk dan nafas-keluar. Dalam buku ini, anda akan menemui bagaimana beliau menjelaskan prinsip pengamatan nafas-masuk dan nafas-keluar bagi praktisi pandangan terang murni.

Kesalahpahaman lainnya adalah tentang pengembangan konsentrasi (*samādhi*). Beberapa orang mengatakan bahwa Mahāsi Sayādaw tidak mengajarkan konsentrasi, tidak mengetahui, atau anti terhadap konsentrasi absorpsi (*jhāna*). Dalam pembahasan kemurnian kesadaran dari buku *Panduan Meditasi Vipassanā* yang Mahāsi Sayādaw tulis, beliau menguraikan tiga jenis konsentrasi, yaitu: konsentrasi akses (*upacārasamādhi*), konsentrasi absorpsi (*appanāsamādhi*), dan konsentrasi sesaat (*khaṇikasamādhi*). Selanjutnya, beliau menjelaskan dua jenis wahana untuk mencapai pencerahan, yaitu: wahana ketenangan batin (*samathayānika*) dan wahana pandangan terang murni (*vipassanāyānika*). Jadi, Mahāsi Sayādaw sangat memahami akan adanya dua jenis wahana menuju pencerahan dan konsentrasi merupakan sebuah faktor jalan yang tidak dapat dihilangkan untuk merealisasikan empat kebenaran mulia, seperti yang Buddha instruksikan dalam *Saṃyutta Nikāya*:

Para bhikkhu, kembangkan konsentrasi; para bhikkhu, seorang bhikkhu yang [pikirannya] terkonsentrasi, memahami fenomena sebagaimana adanya. Dan, apa yang ia pahami sebagaimana adanya? Ia memahami sebagaimana adanya: ‘Ini adalah penderitaan.’ Ia memahami sebagaimana adanya: ‘Ini adalah asal-mula penderitaan.’ Ia memahami sebagaimana adanya: ‘Ini adalah penghentian penderitaan.’ Ia memahami sebagaimana adanya: ‘Ini adalah jalan menuju penghentian penderitaan.’ Para bhikkhu, kembangkan konsentrasi; para bhikkhu, seorang

bhikkhu yang [pikirannya] terkonsentrasi, memahami fenomena sebagaimana adanya.⁵

Beliau menjelaskan bagaimana para praktisi wahana ketenangan batin mengembangkan pandangan terang dengan berlandaskan konsentrasi akses atau konsentrasi absorpsi yang telah mereka peroleh, dan juga menjelaskan secara mendetail bagaimana praktisi pandangan terang murni mengembangkan batinnya dengan berlandaskan konsentrasi sesaat sebagai kemurnian kesadaran. Penjelasan tersebut adalah sesuai seperti yang dinyatakan dalam kitab tafsiran (*Visuddhimagga Mahāṭikā*) sebagai berikut:

Sesungguhnya, *Dhamma* supraduniawi tidak mungkin dicapai oleh seseorang yang menggunakan wahana ketenangan batin (*samathayānika*) tanpa konsentrasi akses atau konsentrasi absorpsi, dan *Dhamma* supraduniawi tidak mungkin dicapai oleh seseorang yang menggunakan wahana pandangan terang murni (*vipassanāyānika*) tanpa konsentrasi sesaat. ... Demikianlah, hal itu telah dinyatakan dalam kitab ulasan sebagai “mengembangkan konsentrasi dan pandangan terang.”⁶

Mahāsi Sayādaw juga menjelaskan tentang tingkat konsentrasi yang harus dikembangkan dalam salah satu ceramahnya:

Setelah memastikan kemurnian moralnya, seorang bhikkhu harus berusaha untuk mencapai satu, dua, tiga, atau semua empat *jhāna*. Jika tidak mampu melakukannya, ia harus berusaha untuk memperoleh paling sedikit konsentrasi akses yang berada dekat dengan *jhāna*. Jika ia tidak dapat mengusahakan secara terpisah [melalui meditasi ketenangan batin] untuk mencapai konsentrasi-konsentrasi *jhāna*, ia harus berusaha mencapai konsentrasi sesaat [dalam pengembangan] pandangan terang

(*vipassanā khaṇikasamādhī*) (yang memiliki karakteristik yang sama dengan konsentrasi akses dalam hal menekan rintangan batin) dengan merenungkan empat materi unsur pokok, dan lain-lain.⁷

Berkenaan dengan konsentrasi sesaat (*khaṇikasamādhī*), *Visuddhimagga Mahāṭīkā* mengatakan sebagai berikut:

Pemusatan pikiran sesaat (*khaṇikacittēkagattā*)⁸ adalah konsentrasi [pandangan terang] yang berlangsung hanya satu saat kesadaran. Ketika pemusatan pikiran sesaat [dalam pengembangan pandangan terang] ini berlangsung terus-menerus tanpa jeda pada objeknya [batin dan materi] dalam sebuah cara tunggal⁹ dan tidak dikalahkan oleh rintangan batin yang melawannya, [hal itu dapat] membuat kesadaran [pandangan terang] tersebut berdiam kokoh, seperti dalam [konsentrasi] absorpsi.¹⁰

Dan, Mahāsi Sayādaw juga memberikan penjelasan tentang hal itu dalam bukunya *Panduan Meditasi Vipassanā* sebagai berikut:

Ketika konsentrasi sesaat berkembang kuat, kesadaran itu seolah-olah dapat menyatu pada satu objek tunggal. Walaupun pengamatan beralih dari satu objek indria (batin dan materi) ke objek-objek indria berikutnya, kesadaran dapat melakukan pengamatan dan perenungan pada objek-objek itu secara terus-menerus tanpa terputus. Seperti halnya kesadaran pertama dalam pengamatan objek itu memiliki kekuatan dan stabilitas konsentrasi tertentu, demikian pula kesadaran kedua, ketiga, dan selanjutnya juga memiliki kekuatan dan stabilitas konsentrasi yang setara. Pada saat itu, konsentrasi sesaat dapat berdiam terus-menerus pada objek seperti dalam absorpsi ketenangan batin. Namun perlu diketahui bahwa objek konsentrasi absorpsi dalam

meditasi ketenangan batin adalah tunggal dan tetap tidak berubah. Dengan demikian konsentrasi itu tidak dapat membantu seseorang melihat dengan jelas bahkan sekedar fenomena batin dan materi, atau karakteristik ketidakkekalan sebagai yang terus-menerus muncul dan lenyap, dan seterusnya.

Akan tetapi, objek konsentrasi pandangan terang berubah secara konstan sehingga dapat membantu seseorang melihat dengan jelas fenomena-fenomena batin dan materi. Seiring dengan matangnya pengetahuan pandangan terang, ia juga dapat melihat dengan jelas tentang kemunculan dan kelenyapan batin dan materi yang merupakan karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya. Inilah satu-satunya perbedaan antara objek-objek dua jenis konsentrasi itu. Bagaimanapun, kekuatan dan stabilitas dari dua jenis konsentrasi itu dapat berkembang secara setara pada dua jenis objek yang berbeda tadi.

Jadi, konsentrasi sesaat ini harus dikembangkan sedemikian rupa sehingga “pemusatan pikiran sesaat [dalam pengembangan pandangan terang] ini berlangsung terus-menerus tanpa jeda pada objeknya [batin dan materi] secara tunggal dan tidak dikalahkan oleh rintangan batin yang melawannya.” Hal itu menunjukkan bahwa konsentrasi ini harus dikembangkan hingga mencapai kekuatan yang setara dengan konsentrasi akses. Dengan demikian, konsentrasi ini dapat berdiam pada objek dalam waktu yang cukup lama dan tanpa adanya rintangan-rintangan batin (*nīvaraṇa*), seperti pikiran-pikiran mengembara atau kegelisahan yang muncul selama proses pengamatan. Hal ini berarti bahwa selama periode tersebut, pengamatan pandangan terang dapat dikembangkan dan dijaga dengan kokoh. Dan, bahkan dikatakan ketika konsentrasi sesaat ini berkembang kuat

seperti itu, maka kesadaran pandangan terang dapat berdiam kokoh dan stabil seperti dalam konsentrasi absorpsi.

Selain itu, Mahāsī Sayādaw menjelaskan bahwa seorang yogi dengan pencapaian absorpsi (*jhānalābhī*) memiliki kelebihan ketika mengalami kelelahan saat mengembangkan pandangan terangnya, dengan mengutip ulasan *Dvedhāvitakka Sutta*, sebagai berikut:

Sejauh ini Buddha telah menceritakan saat ketika *Bodhisatta* mengembangkan pandangan terang berlandaskan absorpsi (*jhāna*). Sungguh, ketika konsentrasi dan pandangan terang dari seorang yogi masih belum matang, jika duduk sangat lama mengembangkan pandangan terang, tubuhnya menjadi lelah, [ada sensasi panas] seolah-olah api dalam tubuhnya menyembur keluar, keringat mengalir keluar dari ketiaknya, seolah-olah uap panas memancar keluar dari kepalanya, batinnya tersiksa, sangat menderita dan menggeliat kesakitan. Ia akan kembali pada pencapaian absorpsi untuk mengatasi dan mengurangi ketegangan mental dan fisiknya; dan setelah menyegarkan [dirinya], ia kembali [meneruskan] pengembangan pandangan terangnya. Dengan kembali duduk sangat lama, ia mengalami kelelahan lagi. Karena itu, ia menyegarkan dirinya sekali lagi dengan masuk kembali ke dalam absorpsi. Demikianlah yang harus ia lakukan. Sungguh, masuk ke dalam pencapaian absorpsi sangat bermanfaat bagi meditasi pandangan terang.¹¹

Tetapi, seorang yogi yang tidak memiliki pencapaian absorpsi (*ajhānalābhī*) hanya melakukan perenungan pada berbagai aktivitas berkehendak (*pakiṇṇaka saṅkhāra*), seperti: menyentuh, berpikir, melihat, mendengar, dan seterusnya. Ketika ia mengalami kelelahan, ia tidak dapat mengatasinya dengan masuk ke dalam pencapaian

absorpsi. Dalam keadaan ini, ia hendaknya kembali pada pengamatan objek terbatas, yaitu gerakan perut mengembung dan mengempis. Dengan membatasi objek meditasi, kelelahan dan ketegangan mental dan fisik dapat diredakan.¹²

Jadi, dari penjelasan di atas kita mengetahui bahwa Mahāṣī Sayādaw tidak menolak pengembangan konsentrasi absorpsi ataupun menentang pengembangan ketenangan batin sebagai landasan pengembangan pandangan terang. Bagaimanapun, praktisi wahana ketenangan batin tentunya membutuhkan waktu tersendiri yang tidak sebentar untuk mencapai konsentrasi absorpsi. Di sisi lain, praktisi pandangan terang murni dapat langsung mengembangkan pandangan terang. Meskipun demikian, bukan berarti ia tidak menghadapi kesulitan, ia harus selalu menjaga kesinambungan pengamatan pada objek, bukan saja ketika bermeditasi duduk, tetapi juga ketika bermeditasi jalan dan melakukan aktivitas sehari-hari. Karena hanya dengan melakukan demikian, pengembangan konsentrasi sesaatnya akan mendapatkan kemajuan dan mencapai kekuatan penembusan untuk memahami fenomena-fenomena batin dan materi, serta karakteristik ketidakkekalan, ketidakmemuaskan, dan bukan-diri. Ini tidak mudah dan merupakan suatu tantangan tersendiri. Semua ini membutuhkan kesabaran, ketekunan, dan kegigihan dalam berlatih. Pengetahuan pandangan terang, pengetahuan jalan, dan pengetahuan buah bukan merupakan sesuatu yang dapat dicapai secara instan, tetapi semua itu membutuhkan perjuangan dan pengorbanan yang luar biasa.

Perenungan & Pengamatan

Ketika seorang guru mengajarkan meditasi pandangan terang, ia memberikan instruksi, “Ketika perut mengembung, catat ‘kembung’ atau ‘mengembung,’ ketika perut mengempis, catat ‘kempis’ atau ‘mengempis.’ Ketika mengangkat kaki, catat ‘angkat,’ ketika

mendorong kaki ke depan, catat ‘dorong’ atau ‘maju,’ ketika menurunkan kaki, catat ‘turun,’” dan seterusnya. Di sini saya ingin menjelaskan maksud dari kata “catat” atau “pencatatan” karena sering terjadi kesalahpahaman.¹³

Penggunaan kata “catat” atau “pencatatan” dalam instruksi tersebut adalah terjemahan harfiah kata kerja “*note*” dan “*noting*” (bahasa Inggris). Apakah penerjemahan ini tepat? Pada kenyataannya, banyak yogi yang tidak memahami instruksi tersebut dengan benar dan banyak di antara mereka yang hanya menjadi sibuk mencari kata-kata yang tepat untuk mencatat ketika melakukan suatu tindakan sepanjang retreat meditasinya. Meskipun penerjemahan ini tidak tepat, tetapi sudah digunakan dan berlangsung sejak lama, bahkan masih digunakan sampai sekarang. Dalam kaitannya dengan praktik meditasi pandangan terang, kata “*note*” dan “*noting*” seharusnya diterjemahkan sebagai “mengamati, memperhatikan dengan saksama,” atau sebagai kata perintah “amati, perhatikan dengan saksama,” atau sebagai kata benda “pengamatan, perhatian saksama.”

Akan tetapi, ketika seseorang mulai bermeditasi atau ketika meditasinya belum matang, ia tidak dapat melakukan pengamatan pandangan terang dengan baik, pikirannya tidak dapat terfokus ke objek dalam waktu lama dan seringkali mengembara ke hal-hal lain atau objek-objek lain. Untuk mengatasi masalah ini, yogi diinstruksikan untuk melakukan pengamatan disertai “pencatatan (mental).” Istilah “pencatatan (mental)” ini adalah terjemahan dari kata “*labelling*” atau “*mental noting*” dalam buku-buku meditasi berbahasa Inggris. Jadi, seorang yogi harus memahami bahwa objek meditasinya adalah realitas mutlak, yaitu: fenomena batin (*nāma*) dan fenomena materi (*rūpa*), bukanlah pencatatan mental sebagai kata-kata yang diucapkan dalam hati. Pencatatan mental adalah suatu konsep yang merujuk pada fenomena realitas mutlak (*tajjā paññatti*). Kitab tafsiran *Paramatthamañjūsā* menjelaskan bahwa meskipun pencatatan mental hanyalah sebuah konsep, tetapi ini dibutuhkan oleh yogi pada tahap awal praktik meditasinya.

Bagaimanapun, ketika praktik meditasi pandangan terangnya telah matang dan kuat, pikirannya akan menjangkau fenomena-fenomena yang benar-benar nyata, di luar konsep.

Tetapi, kasus yang sering terjadi adalah ketika para guru meditasi menginstruksikan, “*note it!*” yang diterjemahkan sebagai “catat itu,” maka alih-alih melakukan pengamatan secara cermat dan saksama, para yogi Indonesia hanya terfokus melakukan pencatatan mental serta kurang atau tidak melakukan pengamatan pandangan terang secara mendalam. Akibatnya, mereka tidak mendapat kemajuan semestinya dalam praktik meditasinya dan tidak dapat memahami sifat hakiki fenomena-fenomena batin dan materi. Sayādaw U Silānandābhavaṃsa dalam bukunya mengatakan, “Ketika para guru meditasi memberikan instruksi atau ceramah tentang praktik meditasi, mereka menggunakan ungkapan berbeda-beda tetapi merujuk pada makna yang sama. Instruksi-instruksi, seperti: ‘untuk menyadari objek tersebut,’ ‘berperhatian-penuhlah pada objek,’ ‘lihat objek [dengan saksama],’ ‘perhatikan itu,’ ‘amati itu,’ ‘cobalah untuk melihatnya dengan jelas,’ atau ‘cobalah untuk mengetahuinya dengan jelas,’ semua ini memiliki makna yang sama. Semua itu bermakna ‘untuk menjaga pikiran anda pada objek dan untuk mengamatinya secara tepat dan saksama.’”¹⁴

Jadi, jelaslah bahwa yogi mutlak harus melakukan pengamatan objek meditasi, ia tidak boleh meninggalkannya. Tetapi, pencatatan mental hanya berfungsi sebagai alat bantu konsentrasi agar perhatiannya dapat terus terfokus pada objek meditasi. Ketika yogi mendapatkan kemajuan dalam praktik meditasinya atau ketika meditasi pandangan terangnya mencapai tahap kematangan, ia akan dapat melakukan pengamatan pandangan terang dengan baik. Dalam keadaan demikian, pencatatan mental menjadi tidak diperlukan lagi, ia dapat meninggalkannya. Seperti halnya seseorang yang cedera kakinya akan membutuhkan tongkat untuk menyangga tubuhnya ketika berjalan, tetapi ketika ia telah sehat, ia tidak lagi membutuhkan tongkat itu karena ia telah dapat berjalan dengan tegap.

Dalam meditasi pandangan terang, tindakan pengamatan ini juga disebut sebagai “perenungan” atau “*anupassanā*” dalam bahasa Pāli. *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* menjelaskan empat jenis perenungan pandangan terang, yaitu: perenungan tubuh (*kāyānupassanā*), perenungan perasaan (*vedanānupassanā*), perenungan kesadaran (*cittānupassanā*), dan perenungan *dhamma* (*dhammānupassanā*). Kata “perenungan” ini adalah dalam konteks meditasi, bukan perenungan dalam arti merenung-renung atau berpikir dalam makna biasa. Ketika yogi mengamati empat materi unsur pokok (*mahābhūta rūpa*), ia juga melakukan perenungan pada objek itu sehingga memahaminya dalam aspek karakteristik, fungsi, perwujudan, dan penyebab terdekat. Demikian juga, ketika muncul objek-objek batin, seperti: perasaan sakit, keinginan, keserakahan, marah, malas, iri hati, dan lain-lain, maka yogi harus melakukan perenungan pada objek-objek tersebut sehingga dapat memahaminya dalam empat aspek tadi. Jadi, istilah “perenungan” yang digunakan di sini adalah pengamatan yang mendalam pada objek-objek meditasi pandangan terang.

Jenis-Jenis Pengetahuan

Dalam kehidupan ini, kita dapat memperoleh pengetahuan dengan berbagai cara. Menurut Ajaran Buddha, terdapat tiga macam cara untuk memperoleh pengetahuan, yaitu:

1. *Sutamayañāṇa* adalah pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran. Kita dapat memperoleh pengetahuan dengan belajar di sekolah, membaca buku, mengikuti kelas *Dhamma*, mendengarkan ceramah *Dhamma*, dan seterusnya.
2. *Cintāmayañāṇa* adalah pengetahuan yang diperoleh melalui pemikiran logis. Kita juga dapat memperoleh pengetahuan dengan berpikir atau mempertimbangkan sesuatu secara mendalam.
3. *Bhāvanāmayañāṇa* adalah pengetahuan yang diperoleh melalui pengembangan batin. Ini adalah jenis pengetahuan empiris

yang hanya dapat diperoleh melalui meditasi, khususnya pandangan terang. Pembahasan pengetahuan yang kita lakukan di sini hanya berkaitan dengan jenis pengetahuan ini.

Istilah modern “meditasi” yang kita kenal sekarang tidak mencerminkan makna sesungguhnya. Banyak orang berpikir bahwa meditasi sebagai aktivitas yang dilakukan dengan duduk diam dalam waktu lama, tindakan untuk mengosongkan pikiran, cara untuk menyingkirkan diri dari kekusutan duniawi, atau untuk tujuan-tujuan tertentu, seperti: kesehatan, memperoleh kekuatan supraduniawi, dan lain-lain. Kata asal “meditasi” adalah “*bhāvanā*” (bahasa Pāḷi) yang sesungguhnya memiliki makna “pengembangan batin” atau “pembudayaan mental.” Batin yang tidak dibina bersifat inferior, kasar, diliputi oleh keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan. Semua makhluk hidup terlahir dengan kualitas batin seperti demikian sehingga memiliki kecenderungan melakukan perbuatan tidak baik. Akan tetapi, makhluk hidup dengan batin yang terbina memiliki perbuatan yang baik dan terkendali. Karena itulah, Buddha mengajarkan kepada kita praktik pengembangan ketenangan batin (*samatha*) dan pandangan terang (*vipassanā*) agar kita memiliki batin yang luhur dan bebas dari noda-noda batin.

Pemahaman-pemahaman, seperti: aspek karakteristik, fungsi, perwujudan, dan penyebab terdekat, pemahaman kondisionalitas, pemahaman ketidakkekalan, ketidakmemuaskan, dan bukan-diri, dan seterusnya adalah pengetahuan yang diperoleh secara empiris berdasarkan pengalaman meditasi, bukan sekedar teori yang diperoleh dari pembelajaran atau bentuk pengetahuan dari pemikiran logis, analitis, intelektual. Dan, meditasi pandangan terang merupakan sarana yang dikembangkan untuk memperoleh pengetahuan atau kebijaksanaan melalui empat jenis perenungan.

Contoh berikut yang diambil dari teks Pāḷi merujuk pada pemahaman yang diperoleh melalui pengembangan batin:

Ketika sedang berjalan, seorang bhikkhu *mengetahui*:
 “Aku sedang berjalan.”¹⁵

Kata “mengetahui” (*pajānāti*) di atas bukanlah sekedar mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan seperti pemahaman orang pada umumnya, tetapi memahami secara mendalam seluruh fenomena yang terjadi. Ia memahami bahwa karena adanya keinginan untuk berjalan menyebabkan terjadinya gerakan kaki melangkah. Ia juga mampu membedakan fenomena batin dan fenomena materi yang terjadi karena proses berjalan itu. Pemahaman semacam ini hanya dapat diperoleh melalui pengamatan secara saksama dalam meditasi pandangan terang.

Demikian pula dalam paragraf berikut:

Para bhikkhu, kembangkan konsentrasi; para bhikkhu, seorang bhikkhu yang [pikirannya] terkonsentrasi, *memahami* fenomena sebagaimana adanya. Dan, apa yang ia pahami sebagaimana adanya? Asal-mula dan kelenyapan materi, asal-mula dan kelenyapan perasaan, asal-mula dan kelenyapan pencerapan, asal-mula dan kelenyapan bentuk-bentuk mental, asal-mula dan kelenyapan kesadaran.¹⁶

Kutipan *Samādhi Sutta* di atas juga menjelaskan bahwa frasa “pikirannya terkonsentrasi” dicapai melalui meditasi atau pengembangan batin. Dan, ketika pikirannya terkonsentrasi, maka seseorang dapat memahami asal-mula (kemunculan) dan kelenyapan lima gugus kehidupan. Jadi, ini bukan pemahaman berdasarkan pemikiran logis.

PENGEMBANGAN PANDANGAN TERANG



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

PRAWACANA

*Aho Buddho! Aho Dhammo!
Aho Saṅgho anuttaro!
Iti cittaṃ paṇaṃsetvā,
Vipassitvā tadā gate.*

*Vipassanānayaṃ kassaṃ,
Sīghaṃ maggādipāpakāṃ;
Diṭṭhe dhammeva sādḥūnaṃ,
Yathāvuttaṃ vipassatanti.*

O Buddha yang mahasuci dan tercerahkan sempurna, Yang Mahatahu dan Mahabijaksana, Yang Maha Agung dan Tiada Taranya, yang memiliki sepenuhnya sembilan sifat luhur Buddha. O *Dhamma* yang mulia, yang membawa ke pencapaian sepuluh jenis *Dhamma*—empat Jalan (*Magga*), empat Buah (*Phala*), *Nibbāna*, dan teks dari sabda-sabda Buddha (*Pariyatti*)—yang luhur dan agung, yang memiliki sepenuhnya enam sifat luhur *Dhamma*. O *Saṅgha* yang mulia, persamuan para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*, yang terdiri dari empat jenis individu Jalan, empat jenis individu Buah, yang memiliki sepenuhnya sembilan sifat luhur *Saṅgha*. Dengan merefleksikan demikian, batin akan menjadi murni dan bahagia, dan setelah merenungkan dan mengamati fenomena batin yang jernih, mulia, dan bahagia pada saat kemunculannya bersama dengan fenomena materi yang menjadi landasannya.

Jika orang-orang yang bajik dan bermoral, dengan batin yang murni, melakukan perenungan dan pengamatan pandangan terang seperti yang dijelaskan dalam buku ini, mereka bahkan akan dapat segera merealisasikan Jalan dan Buah dengan cepat dalam waktu satu minggu, setengah bulan, satu bulan, atau lebih di kehidupan ini. Demikianlah, saya menyusun buku *Panduan Meditasi Vipassanā* ini sebagai pembimbing untuk mencapai *Nibbāna*.

MAHĀSĪ SAYĀDAW

PENDAHULUAN

Metode meditasi pandangan terang (*vipassanā*) yang memungkinkan seseorang untuk memahami sifat sejati dari fenomena-fenomena batin dan materi, untuk melihat karakteristik umumnya sebagai tidak kekal, penderitaan (tidak memuaskan), dan bukan-diri, serta untuk merealisasikan Empat Kebenaran Mulia melalui pengetahuannya sendiri merupakan ajaran yang diberikan oleh Buddha dan merupakan apa yang Buddha inginkan pada umat manusia.

Oleh karena itu, menolak metode meditasi pandangan terang adalah sama halnya dengan menolak nasihat dan ajaran yang diberikan oleh Buddha. Sikap ini akan mengakibatkan berkurangnya keyakinan dan hasrat pada mereka yang ingin berlatih meditasi pandangan terang, hilangnya manfaat yang seharusnya akan dapat mereka peroleh, serta prospek untuk mencapai Jalan dan Buah. Syair *Dhammapada* berikut ini menunjukkan betapa besar kesalahan yang dilakukan seseorang karena menolak Ajaran Buddha—

Orang bodoh yang mengikuti pandangan jahat,
menistakan ajaran dari para *Arahanta*,
makhluk-makhluk mulia yang hidup sesuai dengan *Dhamma*,
menghasilkan buah yang akan menghancurkan dirinya sendiri,
seperti buah-buah dari pohon bambu,
yang membunuh kehidupannya sendiri.¹⁷

Dengan merenungkan syair di atas akan dapat membangkitkan antusiasme untuk berlatih meditasi pandangan terang. Bertemu dengan *Dhamma* merupakan suatu kesempatan yang tidak ternilai. Kita sangat beruntung hidup di masa di mana kita memiliki akses untuk bertemu dengan Ajaran-Ajaran Buddha. Ini merupakan kesempatan emas bagi kita semua. Hal ini karena dengan mengambil kesempatan tersebut, kita akan dapat merealisasikan Jalan, Buah, dan *Nibbāna* yang merupakan *Dhamma* yang paling berharga.

Akan tetapi, kesempatan baik dan berharga ini tidak selalu ada dan tidak berlangsung selamanya. Jangka waktu kehidupan kita akan berakhir dalam waktu yang tidak lama. Meskipun jangka waktu hidup kita belum berakhir, kita tidak dapat mengetahui kapan kita akan meninggal, kematian dapat terjadi di setiap saat. Meskipun kita masih hidup dan memiliki keinginan untuk berlatih meditasi, kita mungkin tidak dapat melakukannya atau kehilangan kemampuan untuk berlatih ketika kita menjadi tua dan lemah, ketika kita sakit, ketika kita berada dalam bahaya, atau ketika kita sedang menghadapi suatu masalah, gangguan, kesulitan, atau keadaan-keadaan lain yang tidak dapat diperkirakan.

Sangatlah tidak bijaksana jika kita menyia-nyiaikan waktu yang berharga ini. Bagaimanakah seharusnya cara terbaik bagi kita untuk menggunakan kesempatan besar ini setelah membaca buku ini? Apakah pantas untuk puas begitu saja atas apa yang telah kita pelajari atau ajarkan? Atau, apakah pantas bagi kita untuk mencurahkan semua waktu dan tenaga kita hanya pada pengejaran kesenangan-kesenangan indria yang tiada akhir? Bukankah sekarang adalah waktu yang tepat bagi kita untuk berlatih guna memperoleh *Dhamma* sejati yang dapat diandalkan ketika kita terbaring di ranjang saat menjelang kematian daripada tanpa daya dan tanpa sesuatu pun untuk bersandar? Buddha mendorong dan mengingatkan kita secara terus-menerus bahwa sementara masih ada waktu, maka terlebih dahulu kita harus berlatih meditasi

dengan usaha keras dan sungguh-sungguh hingga membuahkkan hasil, seperti yang Buddha tuturkan sebagai berikut:

Hari ini juga usaha keras harus dikerahkan,
esok hari kematian mungkin terjadi, siapa tahu?
[Karena] tidak ada tawar-menawar bagi kita
dengan raja kematian dan pasukan besarnya.¹⁸

(Kitab ulasan mengatakan, “Bagaimana seseorang dapat mengetahui bahwa ia masih akan hidup atau akan menemui kematian esok hari?” Dengan mengingat akan hal ini, maka bahkan hari ini juga dan tidak dapat ditunda esok hari atau hari lainnya, seseorang harus berlatih meditasi pandangan terang dengan usaha keras yang dapat membakar kekotoran-kekotoran batin. Alasan seseorang tidak dapat mengetahui kapan kematian akan terjadi adalah karena tidak ada hari yang dapat dinegosiasikan dengan ‘Kematian,’ yang disebut Raja Kematian, yang memiliki banyak pasukan yang dilengkapi dengan senjata mematikan, seperti: air, api, racun, senjata, penyakit, dan lain-lain. Dan, tidak ada tawar-menawar dengan pasukan-pasukan raja kematian tersebut untuk menentukan hari kematian, atau dengan memberikan sogokan untuk menunda atau menolak kematian. Jadi, siapa yang dapat mengetahui dengan pasti bahwa seseorang masih akan hidup atau akan menemui ajal esok hari?)

Tidaklah berguna jika seseorang menyesal setelah berbuat salah. Jika seseorang tidak berlatih meditasi meskipun ia memiliki kesempatan untuk itu, maka di kemudian hari ia mungkin akan menyesalinya, “Ohh, sungguh keliru, sungguh merupakan kesalahan besar aku tidak berlatih meditasi sebelumnya,” ketika ia sakit, atau ketika ia telah menjadi tua dan lemah, atau ketika ia terbaring di ranjang kematian menunggu saat-saat akhir hidupnya, atau ketika ia terlahir kembali di empat alam menyedihkan (*apāya*). Untuk menghindari ratapan dan penyesalan yang akan terjadi atas kebodohnya sendiri dan sebelum terlambat, maka kita semua

hendaknya selalu mengingat nasihat yang diberikan oleh Buddha berikut:

Para bhikkhu, bermeditasilah! Jangan lalai atau kalian akan menyesalinya kemudian. Ini adalah nasihat Kami untuk kalian semua.¹⁹

(Mahāsī Sayādaw menjelaskan makna frasa di atas sebagai, “Para bhikkhu! Lakukan perenungan dan pengamatan, kembangkan praktik meditasi ketenangan batin (*samatha*) dan pandangan terang (*vipassanā*). Jangan lalai dan jangan gagal untuk melakukan perenungan dan pengamatan. Jika kalian melewatkan kesempatan yang ada sekarang, jangan meratap dan menyesalinya di waktu kemudian karena gagal melakukan perenungan dan pengamatan. Ini adalah peringatan untuk kita semua yang berulang-ulang diucapkan oleh para Buddha.”)

Apakah anda telah memahami dan mengalaminya sendiri? *Dhamma* memiliki sifat luhur “*svākkhāta*” karena telah dibabarkan dengan baik dan sempurna oleh Buddha. *Dhamma* memiliki sifat luhur “*akālika*” karena akan memberikan hasil dengan segera dan tanpa penundaan. *Dhamma* memiliki sifat luhur “*ehi-passika*” karena mengundang kita untuk datang dan mendorong kita untuk mempraktikkannya sehingga kita dapat merealisasikan dan memahami kebenaran untuk diri sendiri. [Selain itu, *Dhamma* juga memiliki sifat luhur “*sandiṭṭhika*” karena untuk dicapai oleh diri sendiri di kehidupan ini, memiliki sifat luhur “*opaneyyika*” karena menuntun batin seseorang ke perealisasi akhir dari penderitaan, dan memiliki sifat luhur “*paccattam veditabbo viññūhi*” karena masing-masing untuk dialami sendiri oleh ia yang bijaksana.] Apakah anda telah dapat melihat dan memahami sifat-sifat luhur *Dhamma* tersebut berdasarkan pengetahuan sendiri?

Jangan takut atau kecil hati jika anda belum dapat mencapai suatu tingkat yang memuaskan dalam praktik meditasi anda. Anda hanya perlu mencoba dan berlatih secara sistematis di bawah bimbingan seorang guru selama tujuh hari, lima belas hari, atau satu

bulan dengan mengikuti instruksi yang diberikan dalam buku ini. Dengan cara ini, anda pasti akan dapat merealisasikan pengetahuan-pengetahuan spesial serta mencapai kepuasan dalam praktik meditasi anda. Dan, anda juga akan dapat merealisasikan dan memahami melalui pengetahuan sendiri bahwa *Dhamma* memiliki sifat-sifat luhur seperti yang telah disebutkan di atas.

— ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဒေသနာနှီးနှောချက် —

PENGEMBANGAN PERHATIAN PENUH



PENGEMBANGAN PERHATIAN PENUH

Saya akan memulai dengan menjelaskan cara perenungan dan pengamatan pandangan terang, serta bagaimana perwujudan dan pemahaman yang sungguh terjadi, seperti yang dijelaskan dalam Kanon Pāli, kitab ulasan (*Aṭṭhakathā*), dan kitab tafsiran (*Ṭīkā*).

Seseorang yang menggunakan wahana ketenangan batin melakukan pengamatan pandangan terang pada kesadaran absorpsi atau fenomena-fenomena batin yang muncul dari pencapaian absorpsi (*jhānacittuppāda*), fenomena materi yang menjadi landasan kesadaran absorpsi tersebut, atau fenomena-fenomena materi yang muncul karena kesadaran absorpsi tersebut. Dengan cara yang serupa, seseorang yang menggunakan wahana pandangan terang mengamati fenomena-fenomena batin yang muncul ketika melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, atau berpikir, fenomena materi yang menjadi landasan dari jenis-jenis kesadaran ini, fenomena materi yang muncul karena jenis-jenis kesadaran ini, atau fenomena materi yang merupakan objek dari jenis-jenis kesadaran ini. Dalam hal ini, “kesadaran melihat” atau “batin yang melihat” merujuk pada keseluruhan proses kognitif melalui pintu mata (*cakkhudvāravīthi*) yang dimulai dari kesadaran pengalih (*āvajjana*) dan berakhir dengan kesadaran yang mengambil objek impuls (*tadārammaṇa*). Dalam pengembangan pandangan terang, seorang yogi tidak mungkin melakukan pengamatan pada setiap jenis kesadaran yang muncul (*cittuppāda*). Teks Pāli, kitab ulasan, dan kitab tafsiran telah menguraikan dengan sangat jelas bahwa pengamatan hanya dapat dilakukan dengan membedakan proses

kognitif secara keseluruhan, bukan pada masing-masing saat-kesadaran [dalam proses kognitif] secara terpisah. Ini akan menjadi jelas ketika kita sampai pada pembahasan pengetahuan pandangan terang tentang kekebunan (*bhaṅgañāṇa*).

PENGAMATAN PANDANGAN TERANG

Lima Jenis Fenomena

Bagaimana objek harus diamati? Pada saat melihat [objek visual], seorang yogi harus mengamati tindakan melihat itu sebagai “melihat, melihat.” Demikian juga, pada saat mendengar [objek suara], ia harus mengamati tindakan mendengar sebagai “mendengar, mendengar,” dan seterusnya.

Ketika seorang yogi melihat dan mengamatinya sebagai “melihat,” fenomena apakah yang diamati dan dipahami? Dalam hal ini, secara ringkas harus diingat bahwa ia mengamati dan memahami lima jenis fenomena berikut: (1) sensitivitas-mata (*cakkhupasāda*), (2) landasan bentuk penglihatan/objek visual (*rūpāyatana*), (3) kesadaran-mata (*cakkhuvīññāṇa*), (4) kontak (*phassa*) antara mata dan objek, (5) perasaan (*vedanā*) yang menyenangkan, tidak menyenangkan, atau bukan tidak menyenangkan maupun bukan menyenangkan.

Pemahaman akan lima jenis fenomena ini dapat diuraikan demikian: jika kejernihan mata/penglihatan yogi tampak jelas baginya, maka ia terutama menyadari dan memahami sensitivitas-mata. Jika materi bentuk penglihatan yang dilihat tampak jelas atau menarik perhatiannya, maka ia terutama menyadari dan memahami objek visual tersebut. Jika batin atau kesadaran yang melihat itu tampak jelas, maka ia terutama sedang menyadari dan memahami kesadaran-mata. Jika kontak antara matanya dan objek visual tampak jelas, maka ia terutama menyadari dan memahami kontak dengan mata (*cakkhusamphassa*). Jika ia merasakan senang, tidak senang, atau bukan tidak senang maupun bukan senang ketika

melihat, maka ia terutama menyadari dan memahami perasaan yang muncul dari kontak dengan mata (*cakkhusamphassajā vedanā*).

Anda mungkin bertanya, “Jika demikian, agar kata dan makna yang digunakan selaras dengan apa yang ditunjukkan, bukankah pengamatan akan menjadi lebih sesuai dengan melakukan pencatatan mental sebagai “mata jernih” ketika sensitivitas-mata tampak jelas, sebagai “melihat” ketika objek visual tampak jelas, sebagai “menyadari [melihat]” ketika kesadaran-mata tampak jelas, sebagai “mendapati [melihat]” ketika kontak tampak jelas, atau sebagai “merasakan sensasi [melihat]” ketika perasaan tampak jelas?”

Akan tetapi, jika pengamatan dilakukan dengan cara demikian, maka ketika melihat objek, yogi menjadi sangat sibuk memikirkan atau merefleksikan tentang fenomena apa yang tampak jelas, bagaimana pencatatan mental harus dilakukan, dan lain-lain. Dan karenanya, pengamatan yang dilakukan sebelumnya dan yang dilakukan kemudian menjadi tidak berkesinambungan. Dengan kata lain, ia tidak akan dapat berfokus pada objek saat ini. Sebagai tambahan, ia akan gagal mengamati batin yang berpikir, sehingga perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan pandangnya tidak dapat berkembang sepenuhnya dengan cepat, atau dengan kata lain, tidak akan dapat menjadi matang dengan cepat. Oleh karena itu, anda tidak seharusnya melakukan pengamatan dan pada waktu yang bersamaan mencari dan mempertimbangkan kata-kata yang akan digunakan dalam pencatatan mental yang selaras dengan apa yang dialami. Sebaliknya, anda harus mengamati melihat hanya sebagai “melihat” setiap kali anda melihat. Dengan cara demikian, anda akan bebas dari kesalahan-kesalahan. Dan, anda juga dapat memahami salah satu fenomena yang paling jelas pada saat melihat.

Istilah untuk tindakan yang disebut “melihat” merupakan *vijjamaṇa paññatti* dan *tajjā paññatti* yang muncul pada yogi yang melakukan pengamatan pandangan terang dan hanya terarah untuk

melihat dan memahami fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul pada saat terjadinya proses kognitif melihat.

Karena alasan ini, maka istilah yang digunakan dalam pencatatan mental disebut “konsep yang merujuk pada fenomena realitas tertinggi yang benar-benar nyata” (*vijjamāna paññatti*). Ini juga disebut sebagai “konsep yang merujuk pada sifat hakiki realitas tertinggi dan membawa pada pemahaman sifat hakiki realitas tertinggi” (*tajjā paññatti*).²⁰ Demikian juga, kata-kata Pāli seperti “*pathavī*,” “*phassa*,” dan sebagainya semuanya adalah konsep yang merujuk pada fenomena-fenomena yang benar-benar nyata dan yang mampu mengungkapkan sifat hakiki realitas tertinggi. Dan semua istilah, seperti: tanah, keras, kaku, kasar, lunak, kontak, mendengar, berjalan adalah *tajjā paññatti*.

Karena hal ini, maka anda mungkin akan mempertanyakan, “Jika pengamatan dilakukan dengan menggunakan konsep kata seperti ‘melihat,’ dan lain-lain, bukankah perhatian saya akan menjadi tertuju pada konsep kata yang digunakan daripada terfokus pada fenomena yang benar-benar nyata?” Ini benar pada tingkat meditasi yang belum matang. Bagaimanapun, pada tahap awal mulai bermeditasi, hanya jika pengamatan dilakukan dengan memberikan pencatatan mental secara terpisah satu demi satu, maka pikiran akan terkonsentrasi pada objek dengan cepat dan yogi akan dapat memahami fenomena-fenomena batin dan materi yang benar-benar nyata melampaui konsep atau kata. Dengan cara ini, ia akan dapat memotong dan menghancurkan persepsi keterpaduan dan kesinambungan fenomena (*santatighana*) dari arus keberlangsungan fenomena-fenomena batin dan materi, serta mampu memahami karakteristik ketidakkekalan, ketidakmemuaskan, dan bukan-diri sesuai dengan sifat hakikinya. Dan, ketika meditasinya berkembang menjadi matang, pengamatan tidak akan terfokus lagi pada konsep kata-kata. Sebaliknya, pengamatan dan kesadaran akan selalu berada hanya pada kemunculan dan kelenyapan fenomena batin dan materi yang sebenarnya. Mereka yang belum memiliki pengalaman dalam meditasi, harus percaya bagaimana fenomena-

fenomena itu terjadi berdasarkan metode yang dinyatakan dalam paragraf *Visuddhimagga Mahāṭikā* berikut ini:

Haruskah hakikat fenomena realitas tertinggi diamati berdasarkan konsep yang merujuk pada fenomena-fenomena yang benar-benar nyata?

Ya, benar [ini harus diamati demikian] pada tahap awal praktik meditasi. Akan tetapi, ketika praktik meditasinya telah berkembang menjadi matang, pikirannya akan menjangkau fenomena-fenomena yang benar-benar nyata melampaui konsep yang merujuk pada fenomena-fenomena yang benar-benar nyata itu.²¹

Paragraf ini merujuk secara spesifik pada meditasi perenungan sifat-sifat luhur Buddha. Meskipun demikian, pernyataan dalam kitab tafsiran ini juga layak dipandang sebagai bukti konkrit yang dapat dipercaya dan juga dapat diandalkan sebagai metode dalam pengembangan pandangan terang. Selama tingkat-tingkat tertentu, seperti pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan (*udayabbayañāṇa*), dan seterusnya, fenomena-fenomena batin dan materi muncul begitu cepat sehingga tidak mungkin memberikan pencatatan mental satu demi satu. Dalam hal ini, yogi harus melakukan pengamatan dengan hanya menyadari sifat kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena. Ini akan dijelaskan secara terperinci dalam bab selanjutnya. Bagaimanapun, yogi akan mengetahui hal tersebut melalui pengalaman sendiri ketika ia mencapai pengetahuan-pengetahuan itu. Jadi, ia tidak boleh membuang-buang waktunya untuk memikirkan fenomena apa yang harus diamati. Ia harus mengamati hanya sebagai “melihat, melihat” setiap kali ia melihat. Ketika yogi melakukan pengamatan dengan cara demikian sejak tahap awal bermeditasi, ia akan mengalami fenomena-fenomena yang tampak jelas dalam salah satu dari empat aspek *dhamma* berikut: karakteristik (*lakkhaṇa*), fungsi (*rasa*), manifestasi (*paccupaṭṭhāna*), atau penyebab terdekat

(*padatṭhāna*). Dan, ia akan memahami fenomena-fenomena tersebut sebagaimana adanya.

Empat Aspek Dhamma

Beberapa orang mungkin bertanya, “Apakah seseorang yang tidak memiliki pengetahuan teoritis mampu memahami fenomena-fenomena dalam aspek karakteristik, dan seterusnya?” Jawabannya, “Ya, ia mampu memahaminya jika ia segera melakukan pengamatan secara saksama dengan perhatian penuh dan pemahaman jernih pada fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul pada saat itu. Untuk lebih jelasnya, setiap fenomena realitas tertinggi dibedakan berdasarkan empat aspek *dhamma* berikut: (1) karakteristik spesifik (*sabhāvalakkhaṇa*), yaitu sifat hakiki atas substansi fenomena-fenomena batin dan materi, (2) fungsi (*rasa*), yaitu kemampuan fenomena-fenomena batin dan materi dalam menjalankan tugas konkrit, daya fungsional, (3) manifestasi atau perwujudan (*paccupaṭṭhāna*), yaitu cara bertindak dari fenomena-fenomena batin dan materi yang tampak jelas dalam pemahaman seseorang yang melakukan perenungan dan pengamatan, dan (4) penyebab terdekat (*padatṭhāna*), yaitu sebab terdekat bagi kemunculan fenomena-fenomena batin dan materi tersebut.

Jadi, jika fenomena-fenomena batin dan materi tersebut tampak jelas dalam batin seorang yogi yang melakukan pengamatan, maka fenomena-fenomena itu akan tampak hanya dalam bentuk salah satu dari empat aspek *dhamma* itu. Dan juga, jika ia memahami dengan benar fenomena-fenomena batin dan materi yang sesungguhnya itu, maka ia akan mampu memahaminya hanya dalam bentuk salah satu dari empat aspek *dhamma* itu. Fenomena-fenomena itu tidak akan pernah tampak maupun dapat dipahami dalam cara lain. Jika fenomena-fenomena itu tampak atau dipahami dalam cara selain dari karakteristik, dan seterusnya, maka fenomena-fenomena yang tampak atau dipahami itu bukanlah fenomena-fenomena batin dan materi yang sesungguhnya. Akan

tetapi, itu merupakan suatu konsep tertentu, seperti: konsep nama, konsep perilaku, konsep numerik, konsep bentuk, dan sebagainya.

Seseorang dapat memahami fenomena-fenomena batin dan materi sebagaimana adanya jika ia segera melakukan pengamatan di setiap kemunculannya. Pemahaman ini bukan berdasarkan dugaan, tanpa adanya fenomena-fenomena batin dan materi yang harus dipahami dan diamati. Ini juga bukan pemahaman menurut apa yang pernah ia ingat berdasarkan penalaran, pemikiran, atau refleksi bahwa “sifat seperti ini adalah materi,” dan “sifat seperti ini adalah batin.” Akan tetapi, ia memahami fenomena-fenomena itu sebagaimana adanya berdasarkan aspek *dhamma* yang muncul pada saat itu. Oleh karena itu, jika sifat hakiki dari fenomena-fenomena itu yang tampak jelas, maka ia memahami karakteristik spesifiknya; jika daya fungsionalnya yang tampak jelas, maka ia memahami fungsinya; jika perwujudan atau cara bertindaknya yang tampak jelas, maka ia memahami manifestasinya; jika sebab terdekatnya yang tampak jelas, maka ia memahami penyebab terdekatnya.

Misalnya, jika seseorang melihat dan mengamati kilat pada saat kilat itu menyambar, ia akan mengetahui dengan sebenarnya karakteristik kilat sebagai seberkas cahaya yang memancar terang di langit; fungsinya sebagai kekuatan kilat yang dapat menghalau kegelapan; manifestasinya sebagai kilat itu berkelok, lurus, bercabang, atau melingkar; atau, penyebab terdekat terjadinya kilat yaitu adanya awan sebagai akar penyebab terjadinya pancaran cahaya terang. Jika ia tidak mengamati kilat itu pada saat menyambar, maka ia tidak dapat memahami dengan sebenarnya sifat, penyebab, dan karakteristik apa yang sesungguhnya terjadi atas kilat itu, dan ia juga tidak dapat memahaminya melalui pemikiran atau refleksi. Demikian pula, jika kita mengamati fenomena-fenomena batin dan materi di setiap kemunculannya, maka kita akan dapat memahami karakteristik, dan seterusnya dari fenomena-fenomena yang benar-benar muncul ini sebagaimana adanya, meskipun tanpa pengetahuan teoretis apa pun tentang itu. Sebaliknya, tanpa melakukan pengamatan fenomena-fenomena

batin dan materi di setiap kemunculannya, kita tidak akan mampu memahami karakteristik, dan seterusnya dari fenomena-fenomena yang benar-benar muncul ini sebagaimana adanya hanya dengan berdasarkan pemikiran dan refleksi, meskipun kita seorang yang terpelajar dan memiliki pengetahuan teoretis tentang itu.

Sekarang cobalah berlatih. Fokuskan perhatian anda dengan sungguh-sungguh pada salah satu dari perasaan sakit, seperti: pegal, sakit, nyeri, dan lain-lain yang terjadi di tubuh anda, dan amati itu sebagai “pegal, pegal,” dan seterusnya selama beberapa lama. Dengan melakukan pengamatan demikian, maka anda akan mampu memahami karakteristiknya, mengalami perasaan yang tidak menyenangkan; fungsinya, menyebabkan batin menjadi lemah dan lesu, manifestasinya, sakit atau ketidaknyamanan pada tubuh, atau penyebab terdekatnya, kontak antara kesadaran dan objek indria yang tidak menyenangkan, sebagaimana adanya melalui pengalaman empiris (*paccakkhañāṇa*), meskipun anda tidak memiliki pengetahuan teoretis.

Sebenarnya, penyebab terdekat dari sebuah objek adalah fenomena lain yang berbeda dari fenomena-fenomena batin dan materi yang diamati secara langsung. Oleh karena itu, selama tahap awal meditasi²² anda belum begitu perlu memperhatikan penyebab terdekat ini. Alasan ini dijelaskan dalam kitab *Ṭīkā-kyaw*²³ yang menyebutkan bahwa pengetahuan yang tidak berkaitan dengan penyebab terdekat, tetapi hanya mencakup tiga aspek *dhamma*, yaitu: karakteristik, fungsi, dan manifestasi disebut kemurnian pandangan (*diṭṭhivisuddhi*).²⁴ Ini selaras dengan apa yang dinyatakan dalam *Visuddhimagga Mahāṭīkā*, “Di sini, penyebab terdekat tidak dinyatakan karena ini merupakan aspek *dhamma* yang terpisah.”²⁵

Sebagai contoh, pada seseorang yang berlatih meditasi analisis empat materi unsur pokok (*dhātuvavatthana*), jika ia ingin mengamati unsur tanah, ia hanya perlu mengamati unsur tanah itu, ia tidak perlu mengamati tiga unsur lainnya yang menjadi penyebab terdekat munculnya unsur tanah itu. Cara yang sama juga harus

diterapkan jika ia ingin mengamati unsur air, dan lain-lain. Dalam kasus ini, seseorang yang ingin mengamati unsur tanah, dan lain-lain satu per satu, jika ia memperhatikan penyebab terdekat dari unsur-unsurnya, ini sama saja dengan mengamati unsur-unsur yang berbeda dari apa yang seharusnya ia ingin amati. Itulah sebabnya berkenaan dengan meditasi analisis empat materi unsur pokok, kitab ulasan tidak menjelaskan tentang bagaimana seseorang harus mengamati penyebab terdekat.

Kesesuaian dengan Tīkā-kyaw

Seperti halnya dalam kasus analisis empat materi unsur pokok, demikian juga dalam pengetahuan tentang pembedaan batin dan materi (*nāmarūpaparicchedañāṇa*), yogi hanya perlu memahami perbedaan fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul pada saat ini. Tetapi, ia belum perlu untuk memahami fenomena-fenomena yang merupakan penyebab terdekatnya. Mengapa demikian? Meskipun penyebab terdekatnya adalah fenomena-fenomena batin dan materi juga, fenomena-fenomena tersebut berbeda dari fenomena-fenomena batin dan materi yang harus diamati dan dipahami secara langsung. Dalam kasus ini, jika pengamatan objek dilakukan dalam aspek penyebab terdekatnya, [ketika mengamati sebuah materi unsur pokok] pertama-tama ia justru harus mengamati tiga materi unsur pokok lainnya, alih-alih mengamati materi unsur tanah yang tampak jelas pada saat ini. Ketika mengamati materi sensitivitas-mata, pertama-tama ia justru harus mengamati materi-materi unsur pokok yang merupakan landasannya, alih-alih mengamati materi sensitivitas-mata yang tampak jelas pada saat ini. Ketika mengamati perasaan, pertama-tama ia justru harus mengamati kontak, alih-alih mengamati perasaan yang tampak jelas pada saat ini. Ketika mengamati kontak, pertama-tama ia justru harus mengamati objek indria, alih-alih mengamati kontak yang tampak jelas pada saat ini. Dengan cara seperti itulah, alih-alih memberikan prioritas dalam pengamatan fenomena yang tampak jelas pada saat ini, pertama-tama yogi justru

akan mengamati fenomena-fenomena lain dan tidak tampak jelas. Hanya setelah itu, ia akan mengamati fenomena yang tampak jelas kembali. Dengan kata lain, ia harus mengamati objek pertama belakangan.

Jika pengamatan dilakukan demikian, karena ia seolah-olah telah memahami fenomena-fenomena penyebab dan memperoleh pengetahuan tentang pemahaman kondisi (*paccayapariggahañāna*), dengan melompati pengetahuan tentang pembedaan batin dan materi. Jadi, berkenaan dengan pengetahuan tentang pembedaan batin dan materi, *Ṭikā-kyaw* yang tidak menjelaskan instruksi pengamatan aspek penyebab terdekat adalah selaras dengan apa yang telah dijelaskan dalam *Visuddhimagga Mahāṭikā*. Alasan mengapa *Abhidhammatthasaṅgaha* memasukkan penyebab terdekat adalah karena penyebab terdekat akan menjadi jelas dan dapat diamati pada tahap lanjut dari kemurnian pandangan (*ditṭhi-visuddhi*) ketika yogi akan segera mencapai pengetahuan tentang pemahaman kondisi.

Seseorang hanya dapat mengetahui salah satu dari empat aspek *dhamma*—karakteristik, fungsi, manifestasi, dan penyebab terdekat—pada satu waktu. Ketika seorang yogi sedang mengamati suatu fenomena batin dan materi pada saat tertentu, hanya satu dari empat aspek *dhamma* ini yang tampak jelas, jadi ia hanya dapat mengamati dan memahami satu di antaranya pada satu saat. Karena dua, tiga, atau empat aspek *dhamma* tidak akan menjadi jelas pada saat yang sama, maka yogi tidak dapat memahami semuanya sekaligus. Ini juga bukan berarti bahwa tujuan pengamatan akan telah terpenuhi hanya jika semua aspek *dhamma* itu dapat diamati dan dipahami dengan serentak. Dengan melakukan pengamatan satu objek pada satu saat secara berturut-turut, jika yogi memahami salah satu aspek *dhamma* dari objek itu, maka sesungguhnya tujuan pengamatan telah terpenuhi. Hal ini adalah seperti yang diuraikan dalam *Visuddhimagga Mahāṭikā*:

Mengapa [dalam pengamatan empat materi unsur pokok] kedua aspek *dhamma* (karakteristik dan fungsi) disebutkan di sini? Karena disposisi atau kecenderungan watak para yogi yang berbeda-beda. Pada beberapa orang yang memberikan perhatian pada [empat] materi unsur pokok, mereka memahami unsur-unsur itu dalam aspek karakteristiknya. [Sedangkan,] pada beberapa orang [lainnya], mereka [memahami unsur-unsur itu] sebagai menjalankan tugasnya. Menjalankan tugasnya itu disebut aspek fungsi.²⁶

Ketika seseorang mengamati empat materi unsur pokok, meskipun pengamatan dilakukan hanya berkenaan dengan aspek karakteristiknya saja atau hanya berkenaan dengan aspek fungsinya saja, maka itu sudah sepenuhnya memenuhi tujuan. Seseorang tidak harus dan tidak mungkin dapat melakukan pengamatan berkenaan dengan kedua aspek *dhamma*—karakteristik dan fungsi—secara serentak. Alasan mengapa kitab ulasan menyebutkan cara pengamatan kedua aspek *dhamma* tersebut adalah karena berbagai macam orang memiliki disposisi dan kecenderungan watak (*puggalajjhāsaya*) yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya.

Saya akan menguraikan lagi hal ini: ketika mengamati empat materi unsur pokok, karakteristik spesifik dari empat materi unsur pokok tersebut tampak jelas bagi beberapa orang. Oleh karena itu, mereka hanya dapat mengamati dan memahami karakteristik spesifik dari empat materi unsur pokok tersebut. Sedangkan bagi beberapa orang lain, empat materi unsur pokok itu tampak jelas dalam hal menjalankan tugasnya. Oleh karena itu, mereka hanya dapat mengamati dan memahami fungsi dari empat materi unsur pokok tersebut.

Secara ringkas, beberapa orang hanya dapat mengamati dan memahami aspek karakteristik (*lakkhaṇa*) dari fenomena karena hanya karakteristiknya yang tampak jelas. Beberapa orang lainnya

hanya dapat mengamati dan memahami aspek fungsi (*rasa*) dari fenomena karena hanya fungsinya yang tampak jelas. Kitab ulasan mengatakan kedua aspek *dhamma*: karakteristik dan fungsi tersebut, agar berbagai tipe individu yang berbeda memiliki pengetahuan sepenuhnya tentang cara terjadinya pengamatan dan pemahaman. Dan bukan berarti mengatakan bahwa seseorang harus melakukan pengamatan dengan sepenuhnya melalui kedua aspek karakteristik dan fungsi tersebut.

PERENUNGAN TUBUH (*KĀYĀNUPASSANĀ*)

Pengamatan Saat Melihat

Ketika seorang yogi mengamati “melihat,” maka salah satu dari lima fenomena *dhamma* yang tampak jelas di saat melihat akan dipahami dalam bentuk salah satu dari aspek karakteristik, dan seterusnya. Seorang yogi yang melakukan pengamatan akan memahami dengan benar fenomena *dhamma* yang muncul sesuai dengan sifat sejatinya. Saya akan menjelaskan cara memahami fenomena-fenomena secara berurutan—

Sensitivitas-Mata

Ketika seorang yogi mengetahui bahwa matanya jernih atau penglihatan matanya baik sehingga objek visual menjadi terlihat jelas, ini berarti ia dengan benar memahami sensitivitas-mata (*cakkhupasāda*) dalam aspek karakteristik spesifiknya (*sabhāva lakkhana*).

Ketika ia mengetahui bahwa sensitivitas-mata ini menghantarkannya ke objek visual atau menyebabkannya melihat suatu objek visual, ini berarti ia memahami sensitivitas-mata dalam aspek fungsinya (*rasa*). Frasa “menggiring atau menghantarkan ke objek-objek penglihatan, atau menyebabkan melihat (*rūpesu āviñchana*)” memiliki makna yang sama.

Ketika ia mengetahui bahwa sensitivitas-mata ini adalah landasan untuk terjadinya tindakan melihat atau awal terjadinya tindakan melihat, ini berarti ia memahami sensitivitas-mata dalam aspek manifestasinya (*paccupaṭṭhāna*).

Ketika ia mengetahui bahwa karena adanya materi unsur pokok yang dihasilkan oleh kamma (*kammaja bhūtarūpa*) [yang muncul dari keinginan untuk melihat] yang disebut organ mata, penglihatan menjadi jernih. Ini berarti ia memahami sensitivitas-mata dalam aspek penyebab terdekatnya (*padaṭṭhāna*).

Objek Visual

Ketika yogi secara akurat memahami suatu objek visual atau landasan bentuk penglihatan (*rūpāyatana*), ia mengetahui bahwa objek visual itu tampak atau menjadi jelas di mata (karakteristiknya); atau, bahwa objek visual itu terlihat (fungsinya); atau, bahwa objek visual itu adalah ranah untuk terjadinya tindakan melihat atau tindakan melihat selalu tertuju pada objek visual itu (manifestasinya); atau, bahwa keberadaan objek visual itu bergantung pada empat materi unsur pokok (penyebab terdekatnya).

Pemahaman sensitivitas-mata dan objek visual dalam salah satu dari empat aspek *dhamma*—karakteristik, dan sebagainya—seperti yang disebutkan di atas adalah selaras dengan penjelasan teks Pāḷi, “Ia memahami mata, ia memahami bentuk penglihatan”²⁷ dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, dan juga selaras dengan kitab ulasan yang mengatakan, “Ia memahami sensitivitas-mata serta bentuk penglihatan dalam aspek karakteristik dan fungsinya.”²⁸

“Perhatian dekonstruksi” (*cuṅṅha manasikāra*) adalah sejenis meditasi ketenangan batin pada empat materi unsur pokok yang secara mental mendekonstruksinya menjadi partikel-partikel. Beberapa orang, dengan menerapkan metode ini dalam meditasi pandangan terang, merenungkan fenomena-fenomena materi dengan mengurainya menjadi partikel-partikel kecil. Tetapi, metode perenungan seperti ini tidak sesuai diterapkan dalam

meditasi pandangan terang karena cara ini tidak memungkinkan yogi untuk mampu memahami objek-objek dalam aspek karakteristiknya, dan seterusnya.

Kesadaran-Mata

Ketika yogi secara akurat memahami kesadaran-mata (*cakkhuvīññāṇa*), ia mengetahui bahwa kesadaran terjadi di mata atau melihat objek visual (karakteristiknya); atau, bahwa kesadaran itu hanya mengambil objek visual sebagai objeknya atau kesadaran itu sekedar melihat (fungsinya); atau, bahwa kesadaran itu terarah ke objek visual (manifestasinya); atau, bahwa kesadaran itu muncul karena adanya perhatian, mata, dan objek-objek visual, atau karena kamma baik atau buruk (penyebab terdekatnya).²⁹

Kontak-Mata

Ketika yogi secara akurat memahami kontak-mata (*cakkhusamphassa*), ia mengetahui bahwa telah terjadi kontak antara mata dan objek visual (karakteristiknya); atau, bahwa kontak-mata mengenai, menyinggung, menyentuh, atau membentur objek visual (fungsinya); atau, sebagai pertemuan antara mata, objek visual, dan tindakan melihat (manifestasinya); atau, kontak terjadi karena objek visual tampak atau terefleksi [di mata] (penyebab terdekatnya).

Perasaan (*Vedanā*)

(i) Perasaan Senang

Ketika yogi secara akurat memahami perasaan senang (*sukhavedanā*), ia mengetahui bahwa perasaan itu menyenangkan dan ada rasa senang untuk melihat (karakteristiknya); atau, bahwa ia mengalami atau menikmati sensasi yang menyenangkan (fungsinya); atau, bahwa batinnya diliputi oleh kesenangan atau kesukaan (manifestasinya); atau, bahwa perasaan senang muncul karena

adanya keadaan batin yang tenang, atau bertemu dengan objek yang menyenangkan dan disukai, atau bertemu dengan objek yang diinginkan (penyebab terdekatnya).

(ii) Perasaan Tidak Senang

Ketika yogi secara akurat memahami perasaan tidak senang (*dukkhavedanā*), ia mengetahui bahwa perasaan itu tidak menyenangkan dan ada rasa tidak senang untuk melihat (karakteristiknya); atau, bahwa ia mengalami atau merasakan sensasi yang tidak menyenangkan (fungsinya); atau, bahwa batinnya diliputi oleh ketidaksenangan atau ketidaksukaan (manifestasinya); atau, bahwa perasaan tidak senang muncul karena adanya objek yang tidak menyenangkan, atau bertemu dengan objek yang tidak menyenangkan dan tidak disukai, atau bertemu dengan objek yang tidak diinginkan (penyebab terdekatnya).

(iii) Perasaan Netral

Ketika yogi secara akurat memahami perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang (*adukkhamasukha vedanā*) atau perasaan netral (*upekkhāvedanā*), ia mengetahui bahwa perasaan itu bukan tidak menyenangkan maupun bukan menyenangkan (karakteristiknya); atau, bahwa tindakan melihat itu tidak menyebabkan senang ataupun membuat bosan (fungsinya); atau, bahwa batinnya tenang dan lembut (manifestasinya); atau, bahwa perasaan netral muncul karena adanya kesadaran [melihat] yang seimbang antara baik dan buruk, dan tidak diliputi kebahagiaan dan kesenangan, atau karena adanya kontak dengan objek yang biasa, yang bukan buruk maupun baik (penyebab terdekatnya).³⁰

Perlu diketahui bahwa perasaan senang dan tidak senang tidak bertautan dengan kesadaran-mata, dengan kata lain kesadaran-mata hanya bertautan dengan perasaan netral. Akan tetapi, menurut pembabaran dalam Kanon Pāḷi yang berkenaan dengan pandangan terang, seorang yogi harus mengamati tiga jenis

perasaan yang terjadi dalam proses kognitif melalui seluruh enam pintu indria. Hal ini karena, misalnya, ketika seorang yogi melakukan pengamatan pada saat melihat sebagai “melihat,” yang mana terjadi proses kognitif melalui pintu-mata, jenis-jenis perasaan yang bertautan dengan kesadaran pemeriksa (*santīraṇa*), kesadaran impuls (*javana*), dan kesadaran yang mengambil objek impuls (*tadārammaṇa*) dapat juga berupa perasaan senang atau perasaan tidak senang. Oleh karena itu, tiga jenis perasaan ini disebutkan seluruhnya. Ini akan menjadi jelas di bawah ketika kita membahas tentang *Abhiññeyya Sutta* dan *Pariññeyya Sutta*.

Catatan Khusus

Saya akan menjelaskan untuk memperluas pemahaman kita. Kitab tafsiran mengatakan:

Perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang yang merupakan hasil [dari perbuatan] tidak baik (*akusalavipāka upekkhā*) dapat dianggap sebagai perasaan yang tidak menyenangkan (*dukkha*) karena tidak disukai (*aniṭṭhattā*); di pihak lain [perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang yang merupakan hasil dari perbuatan baik (*kusalavipāka upekkhā*)] dapat dianggap sebagai perasaan yang menyenangkan (*sukha*) karena disukai (*iṭṭhattā*).³¹

Paragraf dari kitab tafsiran di atas juga menegaskan bahwa perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang yang muncul dan bertautan dengan kesadaran-mata yang melihat objek yang tidak disukai tergolong dalam perasaan tidak senang, sedangkan perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang yang muncul dan bertautan dengan kesadaran-mata yang melihat objek yang disukai tergolong dalam perasaan senang. Selain itu, berdasarkan faktor “disukai” dan faktor “tidak disukai” pada paragraf di atas, jika kesadaran-mata melihat objek visual yang bersifat biasa atau

bukan menyenangkan maupun bukan tidak menyenangkan, maka perasaan yang muncul hanya dapat disebut sebagai bukan tidak senang maupun bukan senang.

Walaupun kesadaran-mata, dan sebagainya hanya bertautan dengan perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang, perasaan senang akan tampak jelas ketika seseorang mengalami dan bertemu dengan objek penglihatan, suara, bau, atau rasa yang sangat menyenangkan. Ini sangat nyata dalam hal objek bau dan rasa. Ketika seseorang mencium aroma harum bunga atau parfum, atau ketika mengecap rasa lezat makanan dan minuman yang dikonsumsi, perasaan senang menjadi tampak jelas. Di pihak lain, perasaan tidak senang akan tampak jelas ketika seseorang mengalami dan bertemu dengan objek penglihatan, suara, bau, atau rasa yang sangat tidak menyenangkan. Ketika seseorang mencium bau busuk, hangus, anyir, atau ketika mengecap rasa obat yang pahit dan tidak enak, perasaan tidak senang menjadi tampak jelas.

Selain itu, kesadaran-tubuh (*kāyaviññāna*) hanya bertautan dengan dua jenis perasaan: senang/nyaman (*sukha*) dan tidak senang/tidak nyaman/sakit (*dukkha*). Namun demikian, bukan berarti bahwa setiap kali terjadi kontak-tubuh hanya perasaan nyaman dan tidak nyaman saja yang akan tampak jelas, tetapi perasaan netral pun mungkin juga dikenali ketika terjadi kontak dengan objek sentuhan yang bersifat biasa atau yang bukan buruk maupun baik. Akan tetapi, perasaan netral ini harus dianggap sebagai bentuk inferior dari perasaan senang yang disebabkan oleh objek sentuhan netral yang diinginkan (*iṭṭhamajjhatta phoṭṭhabba*). Ini adalah penjelasan tentang jenis perasaan berdasarkan kitab tafsiran yang perlu mendapat perhatian khusus.

Seperti yang disebutkan di atas, sensitivitas-mata, objek penglihatan, kesadaran-mata, kontak antara mata dan objek, dan perasaan adalah lima jenis fenomena yang bersama-sama menjalankan fungsi melihat. Dengan melakukan pengamatan sebagai “melihat, melihat” di setiap tindakan melihat, seperti yang

dijelaskan di atas, yogi akan memahami karakteristik, fungsi, atau manifestasinya sesuai dengan disposisi atau kecenderungan wataknya (*ajjhāsaya*). Pada akhir pencapaian tingkat kemurnian pandangan, yogi juga dapat mengetahui penyebab terdekatnya. Untuk tujuan ini, *Salāyatana Saṃyutta* dan *Paṭisambhidāmagga* mengatakan:

Para bhikkhu, mata harus dipahami secara langsung, bentuk-bentuk penglihatan harus dipahami secara langsung, kesadaran-mata harus dipahami secara langsung, kontak-mata harus dipahami secara langsung, serta [tiga jenis] perasaan apa pun yang muncul karena kontak-mata—apakah senang, atau tidak senang, atau bukan tidak senang maupun bukan senang—juga harus dipahami secara langsung.³²

Di sini, dua jenis makna dari kata “*abhiññeyyam*,” yaitu: “yang harus dipahami secara langsung” dan “yang harus dipahami melalui pengetahuan spesial” adalah juga memiliki makna “yang harus dipahami melalui pengamatan.”

Pembelajaran dan Pemikiran Logis

Pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran dan pemikiran logis bukanlah pengetahuan pandangan terang. Tetapi, pemahaman yang diperoleh melalui pengamatan berulang-ulang fenomena-fenomena batin dan materi di setiap kemunculannya dalam aspek karakteristik spesifik, dan seterusnya, merupakan pengetahuan sebagaimana adanya atas fenomena-fenomena yang harus dipahami (*ñeyyadhamma*). Pemahaman atau pengetahuan pandangan terang ini lebih unggul dari pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran (*sutamaya*) dan pemikiran logis (*cintamaya*). Ini bahkan lebih unggul dari pengetahuan yang diperoleh melalui meditasi ketenangan batin (*samathabhāvanāmaya*). Berkenaan dengan hal ini, *Mahāṭikā* mengatakan sebagai berikut:

Pengetahuan yang tertuju pada fenomena-fenomena [batin dan materi] yang harus dipahami, dengan mengamatinya dalam aspek karakteristik, [aspek fungsi, dan seterusnya] disebut kebijaksanaan “pemahaman yang merupakan pengetahuan langsung (*abhiññāpaññā*).”³³

Dalam paragraf di atas, kata “pengetahuan langsung (*abhiññā*)” merujuk pada “pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui (*ñātapariññā*).” Dan hal ini dijelaskan bahwa pemahaman yang diperoleh melalui pengamatan karakteristik, dan seterusnya atas fenomena-fenomena batin dan materi adalah “pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui,” yang di sini disebut sebagai “pemahaman yang merupakan pengetahuan langsung (*abhiññāpaññā*).”³⁴ Dalam makna tertinggi, ini merujuk pada pengetahuan tentang pembedaan batin dan materi (*nāmarūpapariccheda-ñāṇa*) serta pengetahuan tentang pemahaman kondisionalitas (*paccayapariggahañāṇa*).

Atau dengan cara lain, fenomena-fenomena batin dan materi yang harus dipahami melalui pengetahuan spesial (pengetahuan tentang pembedaan batin dan materi, dan pengetahuan tentang pemahaman kondisionalitas) yang lebih unggul dari pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran (*sutamayañāṇa*), pemikiran logis (*cintāmaya-ñāṇa*), dan bahkan dari beberapa pengetahuan yang diperoleh melalui pengembangan batin (*bhāvanāmaya-ñāṇa*) (pengetahuan yang bertautan dengan *jhāna* dan *abhiññāpaññā*) disebut “fenomena yang harus dipahami secara langsung (*abhiññātā*).”³⁵

Paragraf kedua di atas merupakan penjelasan frasa “fenomena yang harus dipahami secara langsung (*abhiññātā*)” yang merujuk pada fenomena-fenomena batin dan materi yang harus dipahami melalui “pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui.” Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, karena pemahaman yang

diperoleh melalui pengamatan karakteristik, dan seterusnya bersifat lebih unggul daripada pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran, pemikiran logis, dan beberapa pengetahuan yang diperoleh melalui pengembangan batin, maka disebut “pemahaman yang merupakan pengetahuan langsung (*abhiññāpaññā*).” Dan, fenomena-fenomena batin dan materi yang harus dipahami melalui pengetahuan spesial itu disebut “fenomena yang harus dipahami secara langsung (*abhiññāta*).”³⁶ Jadi, ini menegaskan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran dan pemikiran logis bahkan belum mencapai tingkat pengetahuan tentang pembedaan batin dan materi, apalagi dari tingkat pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi.

*Abhiññeyya Sutta*³⁷ mengatakan bahwa mata harus diamati dan dipahami secara langsung, bentuk-bentuk penglihatan harus diamati dan dipahami secara langsung, dan seterusnya, ini adalah cara mengungkapkan secara umum fenomena-fenomena yang berbeda satu per satu berdasarkan urutan pembabaran (*desanākkama*). Namun hal ini jangan disalahartikan bahwa seseorang harus melakukan pengamatan masing-masing fenomena sebanyak lima kali setiap kali ia melihat sebuah objek. Karena jika ia melakukan demikian, maka banyak objek lain yang muncul bahkan selama proses pengamatan sedang dilakukan akan terlewatkan tanpa teramati. Biar bagaimanapun, batin seseorang tidak cukup cepat untuk mampu melakukan pengamatan masing-masing fenomena sebanyak lima kali di setiap terjadinya tindakan melihat. Bahkan jika batinnya cukup cepat untuk itu, ini tidak sesuai dengan *Paṭisambhidāmagga*, dan lain-lain yang mengatakan bahwa pengetahuan pandangan terang tentang keburan (*bhaṅgañāṇa*) dicapai hanya ketika seorang yogi mampu mengetahui kelenyapan sebuah objek serta kelenyapan kesadaran yang mengambil objek itu tanpa terjadinya jeda dalam proses kognitif. Jadi, seorang yogi harus melakukan pengamatan masing-masing fenomena hanya satu kali saja di setiap tindakan melihat menurut metode yang telah dijelaskan. Dengan demikian, tujuan pengamatan dan pemahaman

atas seluruh lima jenis fenomena akan terpenuhi ketika ia melakukan pengamatan dan memahami salah satu fenomena yang sangat jelas di antara lima jenis fenomena ini.

*Pariññeyya Sutta*³⁸ menjelaskan bagaimana hal ini terpenuhi. Ketika dua tingkat pengetahuan pandangan terang pertama (pengetahuan tentang pembedaan batin dan materi dan pengetahuan tentang pemahaman kondisionalitas) yang disebut pemahaman penuh tentang [fenomena] yang harus diketahui (*ñātapariññā*) telah matang, kapan pun seorang yogi mengamati “melihat,” ia mengetahui, “Tindakan melihat yang muncul sekarang ini tidak memiliki keberadaan sebelumnya,” dan dengan cara demikian, ia juga memahami kemunculan lima fenomena ini. Ia lebih jauh lagi memahami kelenyapannya, “Tindakan melihat ini lenyap dan hilang seluruhnya setelah kemunculannya.” Ketika perhatian penuh dan pengetahuan pandangan terangnya menjadi sangat tajam, ia juga memahami, “Tindakan melihat ini terus-menerus lenyap dan hilang dengan seketika.” Ketika ia mulai melihat proses kemunculan dan kelenyapan, karena mengetahui bahwa fenomena-fenomena ini lenyap setelah muncul, ia memahami karakteristik sejati ketidakkekalan (*aniccalakkhaṇa*), “O, sungguh tidak kekal adanya.” Karena mengetahui bahwa fenomena-fenomena ini tidak dapat terbebas dari kemunculan dan kelenyapan, ia memahami karakteristik sejati ketidakmemuaskan (*dukkhalakkhaṇa*), “O, sungguh tidak memuaskan adanya, ini sungguh merupakan penderitaan, buruk, dan tidak menyenangkan.” Dan, karena mengetahui bahwa fenomena-fenomena ini muncul dan lenyap terus-menerus meskipun ia tidak menginginkannya, ia memahami karakteristik sejati bukan-diri (*anattālakkaṇa*), “Ini adalah bukan diri atau makhluk yang dapat diatur dan dikendalikan sesuai keinginan, sesungguhnya tidak ada aku, diri, atau makhluk.” Demikianlah, seorang yogi merealisasikan kebenaran dan memahami sepenuhnya (*pariññeyyam*) kemunculan, kelenyapan, serta karakteristik umum ketidakkekalan, dan seterusnya dari lima jenis fenomena yang ada di setiap tindakan melihat.

Pariññeyya Sutta yang dibabarkan dalam *Samyutta Nikāya* dan *Paṭisambhidāmagga* adalah juga untuk tujuan memperoleh pemahaman penuh melalui pengamatan yang dilakukan setiap kali melihat, dan seterusnya. *Sutta* ini mengatakan:

Para bhikkhu, mata harus dipahami sepenuhnya, bentuk-bentuk penglihatan harus dipahami sepenuhnya, kesadaran-mata harus dipahami sepenuhnya, kontak-mata harus dipahami sepenuhnya, serta perasaan apa pun yang muncul karena kontak-mata—apakah senang, atau tidak senang, atau bukan tidak senang maupun bukan senang—juga harus dipahami sepenuhnya.³⁹

Abhiññeyya Sutta dan *Pariññeyya Sutta* keduanya menjelaskan seluruh enam pintu indria dengan cara yang persis sama. Menurut *Pariññeyya Sutta*, ketika seorang yogi mampu memahami kemunculan, kelenyapan, karakteristik umum ketidakkekalan, dan seterusnya atas sebuah fenomena yang jelas di antara lima fenomena yang ada melalui pengamatan masing-masing fenomena sebanyak satu kali di setiap tindakan melihat, maka ia memenuhi tujuan pengamatan dan pemahaman atas seluruh lima jenis fenomena tersebut pada saat melihat. Ini berarti bahwa ia mencapai tingkat pemahaman yang dapat mencegah munculnya kekotoran batin berupa kemelekatan pada pandangan salah tentang kekekalan (*nicca*), kebahagiaan (*sukha*), dan keberadaan diri (*atta*) berkenaan dengan fenomena-fenomena ini.

Kemunculan dan Ketidakhadiran Kekotoran Batin

Berkenaan dengan kemunculan kekotoran batin sehubungan dengan melihat, kekotoran batin itu muncul ketika seseorang melihat sebuah objek yang tampak jelas. Jika objek itu tidak jelas dan tidak dikenali, maka kekotoran batin tidak akan muncul. Ketertarikan atau kebencian pada seseorang hanya muncul karena seseorang sebelumnya pernah bertemu atau melihat orang itu. Ini

juga dapat terjadi karena mendengar tentang orang itu dari orang lain. Misalnya, jika anda belum pernah bertemu seseorang, atau mendengar tentangnya, atau bahkan tidak pernah tahu bahwa orang itu ada di dunia ini, maka ketertarikan atau kebencian pada orang itu tidak mungkin terjadi. Hal ini karena orang itu tidak jelas dalam pikiran anda, dan juga karena anda tidak mengenalnya atau mengetahui keberadaannya. Hal serupa juga berlaku untuk sebuah bentuk penglihatan yang belum pernah anda lihat di masa lalu atau masa sekarang, dan juga anda belum pernah membayangkannya bahwa bentuk penglihatan semacam ini dapat dilihat atau ditemui. Bentuk penglihatan demikian adalah seperti seorang perempuan atau laki-laki yang menetap di sebuah desa, kota, negara, alam surga, atau alam semesta lain yang belum pernah anda kunjungi sebelumnya, atau yang belum pernah anda dengar atau ketahui sebelumnya. Karena tidak ada bentuk penglihatan yang muncul secara jelas dalam pikiran anda, maka keserakahan, kebencian, dan kekotoran batin lainnya tidak dapat muncul sehubungan dengan objek tersebut.

Tanya Jawab tentang Metode Vipassanā

Karena alasan ini, sebelum Buddha memberikan instruksi meditasi kepada seorang bhikkhu bernama Mālukyaputta (Mālūṅkyaputta), Beliau terlebih dahulu memberikan penjelasan tentang sifat dasar kekotoran batin dan sifat dasar pandangan terang dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

“Bagaimana menurutmu, Mālukyaputta? Apakah engkau memiliki keinginan (*chanda*), nafsu kesenangan indria (*rāga*), atau rasa sayang (*pema*) pada objek-objek penglihatan yang dapat dikenali oleh mata yang belum pernah engkau lihat [di kehidupan ini] dan tidak pernah engkau lihat [di kehidupan] sebelumnya, yang tidak engkau lihat sekarang dan tidak berpikir bahwa engkau akan melihatnya?”

“Tidak *Bhagavā*.”⁴⁰

Melalui pertanyaan pertama, Buddha secara eksplisit menyatakan bahwa kekotoran batin secara otomatis akan terhenti atau tidak muncul sehubungan dengan objek-objek penglihatan yang tidak nyata atau tidak dipikirkan. Dengan kata lain, seseorang tidak perlu mengembangkan pandangan terang untuk mencegah munculnya kekotoran batin sehubungan dengan objek-objek penglihatan seperti demikian. Ini berarti mengatakan bahwa kekotoran batin dalam keadaan dorman karena kekotoran batin tidak dapat muncul dengan sendirinya. Di pihak lain menurut metode pembalikan (*byatirekanaya*), ini menunjukkan bahwa kekotoran batin dapat muncul karena seseorang merefleksikan atau memikirkan objek-objek penglihatan yang benar-benar ia lihat dan yang tampak jelas di dalam pikirannya. Jadi, jika seseorang dapat menggunakan meditasi pandangan terang untuk mencegah munculnya ketertarikan atau kebencian, maka kekotoran batin tidak dapat muncul bahkan terhadap objek penglihatan yang tampak jelas, persis seperti kasus objek penglihatan yang tidak tampak jelas. Oleh karena itu, seseorang harus melakukan pengamatan pandangan terang atas objek-objek penglihatan yang tampak jelas sehingga kekotoran-kekotoran batin dapat disingkirkan, seperti halnya objek-objek penglihatan yang tidak tampak jelas. Makna yang tersirat ini disebut “metode implisit” (*neyyatthanaya*), “metode yang dapat dicapai tanpa diucapkan” (*avuttasiddhinaya*), atau “metode deduksi” (*atthāpannaya*) dalam Pāli.

Apakah yang membuat kita mencintai atau membenci seseorang ketika kita melihatnya? Sesungguhnya, hal ini terjadi hanya karena penampilan kulit dari bentuk penglihatan yang tampak jelas. Berdasarkan bentuk penglihatan ini, ketika kita memikirkan lebih lanjut ke seluruh bagian tubuh orang itu, maka semua itu akan tampak memikat atau menjijikkan dalam pikiran kita. Oleh karena itu, ketertarikan atau kebencian menjadi tersebar ke seluruh tubuh orang itu. Jika kita tidak melihat bentuk

penampakan luar orang itu, maka kita tidak akan berpikir atau menganggap seluruh bagian tubuhnya sebagai memikat atau menjijikkan, sehingga ketertarikan atau kebencian tidak dapat terjadi. Dengan demikian, kekotoran batin tidak dapat muncul, atau secara otomatis akan terhenti dan padam pada objek-objek yang tidak dilekati karena tidak tampak jelas sejak terjadinya tindakan melihat. Oleh karena itu, tidak diperlukan tindakan untuk menyingkirkan kekotoran batin atas objek-objek yang tidak tampak jelas ini melalui perenungan dan pengamatan. Di pihak lain, objek-objek yang tampak jelas dan dapat menimbulkan kemelekatan pada saat kita melihatnya, dapat menyebabkan munculnya kekotoran batin setiap kali kita memikirkannya. Kekotoran batin ini tidak dapat padam secara otomatis. Oleh karena itu, kita harus melakukan perenungan dan pengamatan pada objek-objek yang tampak jelas ini untuk mencegah munculnya ketertarikan atau kebencian, seperti halnya objek-objek yang tidak tampak jelas yang tidak dapat membawa kita pada ketertarikan atau kebencian.

Buddha juga mengajukan pertanyaan sehubungan dengan lima indria lainnya: mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir dengan cara yang sama seperti di atas, dan Mālukiya-putta memberikan jawaban yang sama.

“[Bagaimana menurutmu, Mālukiya-putta?] Apakah engkau memiliki keinginan (*chanda*), nafsu kesenangan indria (*rāga*), atau rasa sayang (*pema*) pada objek-objek suara yang dapat dikenali oleh telinga yang belum pernah engkau dengar [di kehidupan ini] dan tidak pernah engkau dengar [di kehidupan] sebelumnya, yang tidak engkau dengar sekarang dan tidak berpikir bahwa engkau akan mendengarnya?”

“Tidak *Bhagavā*.”

“[Bagaimana menurutmu, Mālukiya-putta?] Apakah engkau memiliki keinginan (*chanda*), nafsu kesenangan

indria (*rāga*), atau rasa sayang (*pema*) pada objek-objek bau yang dapat dikenali oleh hidung yang belum pernah engkau cium [di kehidupan ini] dan tidak pernah engkau cium [di kehidupan] sebelumnya, yang tidak engkau cium sekarang dan tidak berpikir bahwa engkau akan menciumnya?”

“Tidak *Bhagavā*.”

“[Bagaimana menurutmu, *Mālukyaputta*?] Apakah engkau memiliki keinginan (*chanda*), nafsu kesenangan indria (*rāga*), atau rasa sayang (*pema*) pada objek-objek rasa yang dapat dikenali oleh lidah yang belum pernah engkau kecap [di kehidupan ini] dan tidak pernah engkau kecap [di kehidupan] sebelumnya, yang tidak engkau kecap sekarang dan tidak berpikir bahwa engkau akan mengecapnya?”

“Tidak *Bhagavā*.”

“[Bagaimana menurutmu, *Mālukyaputta*?] Apakah engkau memiliki keinginan (*chanda*), nafsu kesenangan indria (*rāga*), atau rasa sayang (*pema*) pada objek-objek sentuhan yang dapat dikenali oleh tubuh yang belum pernah engkau sentuh [di kehidupan ini] dan tidak pernah engkau sentuh [di kehidupan] sebelumnya, yang tidak engkau sentuh sekarang dan tidak berpikir bahwa engkau akan menyentuhnya?”

“Tidak *Bhagavā*.”

“[Bagaimana menurutmu, *Mālukyaputta*?] Apakah engkau memiliki keinginan (*chanda*), nafsu kesenangan indria (*rāga*), atau rasa sayang (*pema*) pada objek-objek *dhamma* yang dapat dikenali oleh batin yang belum pernah engkau kenali [di kehidupan ini] dan tidak pernah engkau kenali [di kehidupan] sebelumnya, yang tidak

engkau kenali sekarang dan tidak berpikir bahwa engkau akan mengenalinya?”

“Tidak *Bhagavā*.”⁴¹

Dengan enam tanya jawab ini, kita dapat memahami bahwa kekotoran batin muncul karena adanya kemelekatan pada objek-objek yang tampak jelas pada enam pintu indria. Kemelekatan tidak akan terjadi sehubungan dengan objek-objek yang tidak tampak jelas. Ini menunjukkan bahwa pengamatan pandangan terang harus dilakukan hanya pada objek-objek yang tampak jelas saja agar ketertarikan atau kebencian tidak akan terjadi, seperti halnya objek-objek yang tidak tampak jelas.

Instruksi Singkat *Vipassanā*

Kemudian, Buddha mengajarkan pokok-pokok meditasi kepada Yang Mulia Mālukyaputta sebagai berikut:

“Di sini, Mālukyaputta, sehubungan dengan hal-hal yang dilihat, didengar, dicerap, dan dikenali olehmu: pada [bentuk penglihatan] yang dilihat hanya ada yang dilihat; pada [suara] yang didengar hanya ada yang didengar; pada [bau, rasa, dan sentuhan] yang dicerap hanya ada yang dicerap; pada [objek *dhamma*] yang dikenali hanya ada yang dikenali.”⁴²

“Ketika, Mālukyaputta, sehubungan dengan hal-hal yang dilihat, didengar, dicerap, dan dikenali olehmu: pada [bentuk penglihatan] yang dilihat hanya ada yang dilihat; pada [suara] yang didengar hanya ada yang didengar; pada [bau, rasa, dan sentuhan] yang dicerap hanya ada yang dicerap; pada [objek *dhamma*] yang dikenali hanya ada yang dikenali, maka, Mālukyaputta, engkau tidak akan ada dengan ‘itu.’ Ketika Mālukyaputta, engkau tidak ada dengan ‘itu,’ maka engkau tidak akan ada ‘di sana.’ Ketika,

Mālukyaputta, engkau tidak ada ‘di sana,’ maka engkau tidak akan ada lagi di dunia ini, atau di dunia mana pun lainnya, atau juga tidak akan ada di antara keduanya. Ini adalah akhir penderitaan.”⁴³

Kalimat “Ketika engkau tidak ada dengan ‘itu,’ maka engkau tidak ada ‘di sana’” bermakna bahwa ketika tidak terjadi kekotoran batin yang berhubungan dengan bentuk penglihatan yang dilihat, suara yang didengar, bau, rasa, dan sentuhan yang dicerap, dan objek *dhamma* yang dikenali, maka kekotoran batin yang berhubungan dengan bentuk penglihatan yang dilihat, dan seterusnya tidak ada di dalam diri seseorang.

Menurut pandangan lain (*aññevāda*) yang disebutkan dalam *Udāna Aṭṭhakathā*,⁴⁴ kalimat “[Ketika engkau tidak ada ‘di sana,’ maka] engkau tidak ada lagi di dunia ini (*neva idha*)” bermakna bahwa ketika kekotoran batin tidak muncul di dalam diri seseorang, maka kekotoran batin tidak ada di dalam enam landasan indria internal (*ajjhakkāyatana*): mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin. Kalimat “atau di dunia mana pun lainnya (*na huram*)” bermakna bahwa kekotoran batin juga tidak ada di dalam enam landasan indria eksternal (*bāhirāyatana*): bentuk penglihatan, suara, bau, rasa, sentuhan, objek *dhamma*. Kalimat “atau juga tidak akan ada di antara keduanya (*na ubhayamantarena*)” bermakna bahwa kekotoran batin juga tidak ada di dalam enam jenis kesadaran (*viññāṇa*) yang berada di antara kedua landasan indria tersebut [yang muncul karena kontak antara landasan indria internal dan eksternal]. Kalimat “Ini adalah akhir penderitaan (*esevanto dukkhassa*)” bermakna bahwa ketika kekotoran batin tidak ada di dalam enam landasan indria internal (pintu-indria), enam landasan indria eksternal (objek indria), ataupun enam jenis kesadaran, maka itu adalah kebebasan akhir *Nibbāna* atau akhir dari semua penderitaan yang disebabkan oleh kekotoran batin dan kemelekatan pada kehidupan.

Penjelasan atas paragraf di atas adalah sebagai berikut: Ketika anda melihat sebuah objek penglihatan, maka tindakan itu harus berhenti hanya pada melihat; jangan sampai kekotoran batin menyusup dengan berpikir tentang bentuk penglihatan yang telah dilihat. Anda harus mengamati bentuk penglihatan yang anda lihat sehingga kekotoran-kekotoran batin tidak mendapat kesempatan muncul. Dengan melakukan pengamatan demikian, maka anda akan mengetahui sifat hakiki dari bentuk penglihatan. Anda akan memahami dan merealisasikannya sebagai hanya memiliki sifat untuk dilihat, lenyap seketika setelah muncul, dan lenyap bahkan sewaktu sedang diamati. Oleh karena itu, anda akan dapat memahami bahwa itu tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri. Meskipun bentuk penglihatan itu terlihat jelas, itu sama seperti objek penglihatan yang tidak anda lihat, sehingga anda tidak menggenggamnya dalam pikiran sebagai sesuatu yang disukai atau dibenci, atau sebagai suatu substansi. Bahkan jika kebetulan anda mengingatnya lagi, maka anda tidak akan merefleksikannya dengan delusi. Objek itu akan tampak nyata sebagai lebur dan lenyap, dan sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri. Objek itu akan tampak sama seperti ketika anda sedang mengamatinya pertama kali. Dengan demikian, tidak ada kekotoran batin yang dapat muncul karena merefleksikan atau memikirkan bentuk penglihatan tadi sebagai, “Aku pernah melihat orang ini, atau orang ini menyenangkan atau menjengkelkan, dan seterusnya.”

Ini berarti mengatakan bahwa setiap kali anda melihat, anda harus melakukan pengamatan agar kekotoran batin tidak dapat muncul. Ketika mendengar suara, mencium bau, mengecap rasa, menyentuh segala jenis objek sentuhan, atau memikirkan berbagai macam buah pikiran, anda harus mengamatinya agar tidak ada kesempatan bagi kekotoran batin untuk muncul dengan merefleksikan atau memikirkan objek-objek tadi. Ini berarti bahwa tindakan mendengar berhenti hanya pada mendengar, demikian pula dengan yang lainnya. Jadi, ketika anda melakukan pengamatan terus-menerus dan berkesinambungan sedemikian sehingga tindakan

melihat berhenti hanya pada melihat, dan seterusnya, maka anda secara bertahap mengembangkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan yang bertautan dengan pandangan terang. Akhirnya, hal ini akan membawa pada pencapaian moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan yang bertautan dengan pengetahuan jalan.

Cara pengamatan pandangan terang yang dijelaskan pada paragraf Pāli dalam *Sutta* ini sebagai, “Di sini, Mālukeyputta, sehubungan dengan hal-hal yang dilihat, didengar, dicerap, dan dikenali olehmu: ... pada [objek *dhamma*] yang dikenali hanya ada yang dikenali,” dijelaskan lebih lanjut dalam *Udāna Atthakathā*.⁴⁵ Ketika anda secara terus-menerus mengamati sebuah bentuk penglihatan, suara, dan seterusnya sebagai “melihat, mendengar,” dan seterusnya, maka batin atau kesadaran menjadi kukuh pada hanya sekadar melihat, hanya sekadar mendengar, dan seterusnya. Bentuk penglihatan akan tampak dalam sifat alaminya sebagai hanya sekadar apa yang dilihat, suara akan tampak dalam sifat alaminya sebagai hanya sekadar apa yang didengar, dan seterusnya. Demikian juga, sifat kemunculan dan kelenyapan, ketidakkekalan, ketidakmemuaskan, dan bukan-diri menjadi tampak jelas. Tetapi, fenomena-fenomena itu tidak lagi tampak sebagai disukai atau dibenci, atau sebagai “diri,” makhluk, atau sebagai suatu substansi. Pada waktu itu, objek-objek yang diamati tersebut menjadi seperti objek-objek yang tidak dapat dilihat, tidak dapat didengar, tidak dapat dicerap, atau tidak dapat dikenali karena tampak tidak jelas. Fenomena-fenomena ini tidak menjadi objek-objek (landasan) munculnya kekotoran-kekotoran batin. Dan, karena anda tidak memiliki kemelekatan pada objek-objek ini, maka kekotoran-kekotoran batin tidak dapat muncul. Inilah sebabnya teks-teks Pāli, kitab ulasan, dan kitab tafsiran mengatakan bahwa “kekotoran batin laten (*ārammaṇānusaya*) tidak dapat berada di dalam objek-objek indria seperti itu;” dan bahwa “pengembangan pandangan terang melenyapkan kekotoran-kekotoran batin secara sementara (*tadaṅgapahāna*);” dan oleh karenanya hal ini dikatakan sebagai “pengasingan sementara” (*tadaṅgaviveka*), “ketiadaan keinginan”

(*virāga*), “penghentian” (*nirodha*), dan “pembebasan” (*vosagga*). Seorang yogi pandangan terang yang mencapai tingkat ini dikatakan sebagai “seorang yang secara sementara terbebaskan dari kekotoran batin” (*tadaṅganibbūta*) karena sebuah faktor perenungan dan pengamatan seperti yang disebutkan dalam *Saṃyutta Nikāya*.⁴⁶

Kekotoran batin yang berhubungan dengan objek penglihatan, dan seterusnya tidak akan muncul pada yogi yang melakukan pengamatan seperti itu. Ia tidak memiliki kemelekatan pada objek yang dilihat, ataupun ia tidak memiliki ketidaksukaan pada objek penglihatan itu; dan ia juga tidak berada dalam pengaruh delusi bahwa apa yang dilihat olehnya sebagai kekal, memuaskan, dan diri. Karena pemahaman yogi tersebut dapat menghilangkan persepsi kekekalan (*niccasaññā*), dan seterusnya, maka pemahaman itu disebut “pemahaman penuh dengan melenyapkan” (*pahānapariññā*). Pemahaman atas kelenyapan objek penglihatan yang dilihat, dan seterusnya adalah “pemahaman penuh dengan melenyapkan (hasil dari pengembangan) pandangan terang (*vipassanā pahanāpariññā*). Pemahaman penghentian sepenuhnya atas semua fenomena berkondisi termasuk objek penglihatan, dan seterusnya, serta batin yang mengamati dipahami adalah “pemahaman penuh dengan melenyapkan (hasil dari pencapaian) jalan” (*magga pahānapariññā*). Segera setelah kesadaran jalan (*maggacitta*) [muncul dan lenyap], kesadaran buah (*phalacitta*), tanpa jeda, muncul mengikutinya dengan mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya. Seseorang yang sedang mencapai atau telah mencapai tataran buah tidak akan memiliki kekotoran batin pada objek penglihatan, dan lain-lain. Pada saat itu, “engkau tidak akan ada di sana” dengan objek-objek indria. Ini berarti bahwa seseorang tidak memiliki nafsu keserakahan (*taṇhā*), kesombongan (*māna*), atau pandangan salah (*diṭṭhi*) sehubungan dengan semua yang dilihat, dan lain-lain.⁴⁷ Dalam pengertian tertinggi, jalan dan buah merujuk pada tataran jalan ke-*arahatta*-an (*arahattamagga*) dan tataran buah ke-*arahatta*-an (*arahattaphala*).

Kitab ulasan menjelaskan kata “tidak akan ada lagi di dunia ini (*nevidha*)” sebagai berikut: Kita tidak dapat mengatakan bahwa seorang *Arahā* yang telah mencapai tataran buah ke-*arahatta*-an ada di kehidupan ini atau di dunia ini karena ia tidak memiliki kemelekatan pada semua fenomena batin dan materi. Demikian pula, kita tidak dapat mengatakan bahwa ia ada “di kehidupan berikutnya atau di dunia mana pun lainnya (*na huraṃ*)” karena setelah *parinibbāna* atau kematiannya tidak ada lagi kemunculan fenomena-fenomena batin dan materi yang baru. Tidak ada lagi kelahiran-kembali. Ketiadaan lagi di dunia ini atau di dunia mana pun lainnya, atau ketidakmunculan fenomena-fenomena batin dan materi yang baru karena tidak ada lagi nafsu keserakahan adalah apa yang disebut “*Nibbāna* tanpa residu sisa” (*anupādisesa nibbāna*). Dengan kata lain, ini merupakan kepadaman atau penghentian sepenuhnya dari semua penderitaan karena kekotoran batin dan penderitaan karena perputaran kelahiran-kembali.

Beberapa kaum terpelajar (*aññevāda*) berpandangan bahwa: Pada saat pencapaian jalan dan buah, enam pintu (*dvāra*)—mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin—yang merupakan landasan indria internal (*ajjhattikāyatana*) tidak tampak dalam pikiran, oleh karena itu yogi tidak melakukan pengamatan pada landasan indria tersebut. Enam jenis objek duniawi—bentuk penglihatan, suara, bau, rasa, sentuhan, dan objek-objek *dhamma*—yang merupakan landasan indria eksternal (*bāhirāyatana*) juga tidak tampak dalam pikiran, oleh karena itu yogi juga tidak dapat mengamatinya. Enam jenis kesadaran, yaitu: kesadaran melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan kesadaran batin yang berpikir atau melakukan pengamatan juga tidak tampak dalam pikiran, oleh karena itu ia juga tidak dapat mengamatinya. Kesadaran jalan dan kesadaran buah muncul dengan hanya mengambil penghentian dari pintu, objek indria, dan kesadaran sebagai objeknya. Ini berarti mengatakan bahwa penghentian [dari pintu, objek indria, dan kesadaran] yang direalisasikan melalui pencapaian jalan dan buah adalah kedamaian *Nibbāna*, akhir dari semua penderitaan.

Setelah mendengar pembabaran singkat tentang metode pengamatan pandangan terang dari Buddha, Yang Mulia Mālukyaputta kemudian membuat pernyataan atas apa yang telah dipahaminya dengan kata-katanya sendiri sebagai berikut:

Setelah melihat bentuk penglihatan,
[ia] lalai dalam perhatian penuh;
[karena] memperhatikan gambaran menyenangkan,
Ia mengalaminya dengan pikiran penuh nafsu,
dan menggenggamnya erat-erat.”

Banyak perasaan berkembang dalam batinnya,
berasal mula dari bentuk penglihatan;
Ketamakan dan kekejaman juga,
[yang dengannya] batinnya menjadi tertekan;
Bagi seseorang yang mengumpulkan penderitaan
demikian,
Nibbāna dikatakan sebagai jauh.”⁴⁸

Syair ini menjelaskan bahwa seseorang tidak dapat mencapai *Nibbāna* jika ia tidak melakukan pengamatan (tidak memiliki perhatian penuh) dan tidak memahami objek visual pada saat melihat. Intisari dari syair di atas adalah sebagai berikut: Frasa “memperhatikan gambaran menyenangkan” menunjukkan bahwa alih-alih menempatkan perhatian bijaksana (*yoniso manasikāra*) dalam pengamatan pandangan terang, ia memberikan perhatian tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*) yang mengarah pada munculnya nafsu keinginan. Frasa “ia lalai dalam perhatian penuh” bermakna bahwa pada saat itu ia gagal melakukan pengamatan atas tindakan melihat sebagai hanya melihat dan atas objek penglihatan yang dilihat sebagai hanya sekadar apa yang dilihat, sehingga ia tidak memahaminya sebagai ketidakkekalan, ketidakmemuaskan, dan bukan-diri. Frasa “ia mengalaminya dengan pikiran penuh nafsu” menunjukkan bahwa ia mengalami ketidaksukaan (*paduṭṭha-citta*) ketika melihat objek yang tidak menyenangkan atau menjijikkan, dan mengalami kebingungan atau delusi (*sammūḷha-*

citta) ketika melihat objek yang netral. Frasa “dan menggenggamnya erat-erat” bermakna bahwa pikiran menjadi terpusat pada sensasi itu seolah-olah tertelan olehnya. Bagi orang semacam itu, berbagai macam perasaan muncul karena objek penglihatan itu, baik ataupun buruk; serta ketamakan (*abhijjhā*) yang merupakan bentuk nafsu keinginan kuat, dan juga kekejaman (*vihesā*) yang merupakan kecenderungan berperilaku jahat, meningkat atau tumbuh berkembang dalam dirinya. Dan, keadaan mental orang seperti itu akan menjadi penuh tekanan dan penat dengan keserakahan dan kebencian (*cittamassūpahaññati*). Bagi seseorang yang mengumpulkan penderitaan karena kekotoran batin dan penderitaan karena perputaran kelahiran-kembali (*evam ācinato dukkham*), ia dikatakan jauh dari *Nibbāna* (*ārā nibbana vuccati*), padamnya semua penderitaan.

Ketika dengan perhatian penuh yang mantap,
seseorang melihat bentuk penglihatan,
Ia tidak melekat pada bentuk penglihatan.
Ia mengalaminya dengan pikiran tanpa nafsu,
dan tidak menggenggamnya erat-erat.

Dengan cara demikian ia selalu penuh perhatian
bahkan ketika ia melihat bentuk penglihatan,
dan sewaktu ia mengalami suatu perasaan,
[penderitaan] disingkirkan dan tidak dikumpulkan lagi.
Bagi seseorang yang dapat memusnahkan penderitaan
demikian,
Nibbāna dikatakan sebagai dekat.”⁴⁹

Syair ini menjelaskan bahwa seseorang dapat mencapai *Nibbāna*, jika ia melakukan pengamatan (memiliki perhatian penuh) dan memahami objek visual pada saat melihat. Buddha memberikan instruksi yang sama untuk pengamatan indria-indria lainnya: mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir. Ketika pemahaman dalam bentuk syair itu diucapkan, Buddha menyetujuinya dan memuji Yang Mulia Mālukyaputta dengan mengatakan,

“Sangat baik, Mālūkyaputta!” Kemudian, Buddha menasihati Yang Mulia Mālūkyaputta agar selalu ingat akan makna dan penjelasan terperinci atas pembabaran singkat metode pengamatan pandangan terang itu. Kemudian, Buddha mengulangi syair di atas sekali lagi. Segera setelah itu, Yang Mulia Mālūkyaputta berlatih dengan mengikuti metode ringkas pengamatan pandangan terang ini, dan tidak lama kemudian ia mencapai ke-*arahatta*-an serta menjadi salah satu murid besar (*mahāsāvaka*).

Mālūkyaputta Sutta menyampaikan tiga inti utama instruksi meditasi:

- i) Berkenaan dengan fenomena-fenomena yang tidak tampak jelas dan tidak tercerap melalui salah satu dari enam jenis kesadaran, kekotoran batin akan padam secara alami. Jadi, seorang yogi tidak perlu dengan sengaja mencarinya dan mengamatinya.
- ii) Jika seorang yogi gagal mengamati fenomena-fenomena yang tampak jelas dan tercerap melalui salah satu dari enam jenis kesadaran, maka kekotoran batin akan muncul. Jadi, seorang yogi harus mengamati fenomena-fenomena yang jelas ini, karena hanya dengan pengamatan, kekotoran batin [yang akan muncul jika gagal mengamatinya] dapat disingkirkan.
- iii) Jika seorang yogi penuh perhatian atas sebuah fenomena yang tampak jelas, maka kekotoran batin tidak akan muncul atas semua fenomena yang tampak jelas ataupun tidak tampak jelas. Jadi, ketika seseorang mengamati sebuah fenomena yang tampak jelas, maka tujuan pengamatan dan pemahaman menjadi terpenuhi untuk semua fenomena.

Dengan demikian, ketika pengamatan dilakukan setiap kali terjadi tindakan melihat, jika seorang yogi memahami kemunculan, kelenyapan, karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya dari salah satu fenomena, maka tujuan pemahaman dan pembedaan atas lima fenomena yang ada pada saat melihat telah terpenuhi. Pembabaran lengkap dapat ditemukan dalam *Salāyatanasāmyutta*.⁵⁰

Pelenyapan Kekotoran Batin

Meskipun anda berusaha terus-menerus mengamati melihat sebagai “melihat,” impuls tidak baik atau impuls kekotoran batin (*kilesa-javana*) sering kali akan menyelinap ketika pengetahuan pandangan terang masih belum matang. Akan tetapi, anda jangan merasa kecewa ataupun mengendurkan usaha pengamatan anda. Anda dapat menyingkirkan kekotoran batin itu dengan mengamatinya berulang-ulang. Bagaikan seseorang mencuci pakaian. Meskipun ia tidak dapat membuatnya bersih dengan mencucinya satu atau dua kali, ia tidak mengendurkan usahanya. Tetapi, ketika ia menggilas, menggosok, dan mencucinya berkali-kali, maka kotorannya akan dapat dihilangkan dan pakaian itu menjadi benar-benar bersih.

Dalam hal ini, seseorang dapat mengetahui seberapa bersih pakaian itu setelah ia mencucinya satu kali, dan berapa kali masih dibutuhkan untuk mencucinya lagi. Tetapi berkenaan dengan pandangan terang, seorang yogi tidak dapat mengetahui berapa banyak kekotoran yang telah ia bersihkan setiap hari dan berapa banyak yang masih tersisa. Hanya setelah kita mencapai jalan dan buah, maka kita dapat mengetahui berapa banyak kekotoran batin yang telah kita lenyapkan. Untuk mengilustrasikan hal ini Buddha menjelaskannya dengan perumpamaan gagang kayu kapak dalam *Khandhavagga, Saṃyutta Nikāya*.⁵¹ Seperti halnya gagang kayu kapak yang terkikis terus-menerus ketika digunakan, seorang tukang kayu tidak mengetahui berapa dalam jari-jari tangannya telah membekas pada gagang kayu kapak itu setiap harinya. Tetapi, ia dapat mengetahui adanya bekas jari-jari tangannya pada gagang kayu kapak itu setelah ia menggunakannya selama beberapa bulan atau beberapa tahun. Demikian pula, meskipun sebagian kekotoran batin terkikis setiap kali seorang yogi melakukan pengamatan pandangan terang, ia tidak dapat mengetahui dengan pasti berapa banyak kekotoran batin itu telah dilenyapkan. Hanya setelah ia merealisasikan jalan dan buah, ia akan dapat mengetahui berapa banyak kekotoran batin telah dilenyapkan.

Akan tetapi, ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang, kekotoran batin menjadi semakin jarang muncul. Dan, meskipun muncul, kekotoran batin itu akan lenyap dengan seketika begitu diamati dan tidak akan pernah muncul lagi. Sebagai gantinya, hanya pengamatan pandangan terang yang terjadi terus-menerus hampir sepanjang waktu. Ketika pengetahuan pandangan terang berkembang menjadi sangat kuat, hanya impuls baik (*kusalajavana*) dan kesadaran-penentu (*voṭṭhabbanacitta*)⁵² yang akan muncul pada seorang yogi. Impuls tidak baik (impuls kekotoran batin) tidak akan terjadi bahkan, misalnya, dalam proses kognitif melalui pintu-mata (*cakkhudvāravīthi*) ketika yogi melihat sebuah objek visual menarik yang berpotensi memunculkan kemelekatan. Dan, ketika yogi mengamati proses kognitif sehubungan dengan tindakan melihat ini tanpa jeda, pengamatannya menjadi mantap dan stabil sehingga pemahaman pandangan terang dapat terjadi terus-menerus. Dengan demikian, bahkan ia akan dapat dengan jelas melihat kebebasan dan kepadaman kekotoran batin sewaktu ia melakukan pengamatan pandangan terang. Hal ini dijelaskan dalam ulasan *sutta* ketujuh dari *Āsīvisavagga*, *Salāyatanasamyutta*:

Pernyataan “Lambat, para bhikkhu, mungkin kemunculan perhatian penuhnya”⁵³ bermakna bahwa hanya kemunculan perhatian penuh saja [dalam mengamati terjadinya kekotoran batin] yang lambat, [sedangkan kepadaman kekotoran batin tidak lambat]. Tetapi, segera setelah perhatian penuh muncul, beberapa kekotoran batin akan ditekan dan tidak bisa bertahan lagi. Misalnya, ketika nafsu kesenangan indria, dan seterusnya muncul di pintu-mata, ia mengetahui, “kekotoran-kekotoran batin telah muncul padaku” pada proses kognitif yang berakhir dengan impuls (*javanavāra*) kedua. Dan, hal ini menyebabkan munculnya impuls [pandangan terang] yang terkendali baik pada proses kognitif yang berakhir dengan impuls ketiga.

Ini belum begitu menakjubkan bahwa seorang yogi dapat menekan kekotoran-kekotoran batin pada proses kognitif yang berakhir dengan impuls ketiga. [Yang sungguh menakjubkan,] ketika sebuah objek penglihatan yang disukai [dan dapat menimbulkan kemelekatan] masuk (dicerap) melalui pintu-mata, [pertama] ini akan mengusik kesadaran penyambung-kehidupan (*bhavaṅga*), [kemudian diikuti oleh] kemunculan kesadaran pengalih (*āvajjana*), dan seterusnya, dan segera setelah kesadaran-penentu (*voṭṭhabbana*), ia bahkan dapat membuat impuls kekotoran batin terhenti dan membuat hanya impuls baik terjadi. Ini adalah manfaat bagi para yogi yang giat berlatih pandangan terang (*āradhāvippassaka*, yogi yang telah mencapai pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan, dan seterusnya) dan yang kokoh dalam pengembangan batin.⁵⁴

Pernyataan dari teks Pāḷi dan kitab ulasan ini menunjukkan bahwa ketika melihat objek visual, impuls kekotoran batin dalam proses kognitif melalui pintu-mata kadang-kadang muncul pada seorang yogi dengan tingkat pengetahuan pandangan terang menengah, tetapi ia dapat mengubahnya menjadi impuls baik dan impuls pandangan terang pada proses kognitif ketiga jika ia dapat mengamatinya dengan disertai pemahaman. Pernyataan “ini belum begitu menakjubkan ...” menunjukkan bahwa selama berlangsungnya proses kognitif melihat, tidak ada kekotoran batin atau kesadaran tidak baik yang muncul pada diri seorang yogi dengan tingkat pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi; sebaliknya hanya perenungan dan pengamatan pandangan terang saja yang akan terjadi terus-menerus. Dengan demikian, ia mampu mengamati proses kognitif yang terjadi sebelumnya dengan proses kognitif selanjutnya.

Pengalaman Indra Tanpa Impuls

Ulasan *Mahāhatthipadopama Sutta*, *Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā* menjelaskan bagaimana proses kognitif bahkan dapat berhenti pada saat penentuan (*voṭṭhabbana*).

Bagi seorang yogi pandangan terang yang kuat (*balavavipassaka*),⁵⁵ jika terjadi perhatian tidak bijaksana ketika suatu objek masuk melalui pintu-mata atau pintu manapun, dan [ketika proses kognitif] mencapai saat penentuan, setelah kesadaran-penentu itu berlangsung selama satu atau dua saat-kesadaran, kesadaran akan surut ke dalam kesadaran penyambung-kehidupan tanpa kemunculan nafsu keinginan indria, dan sebagainya. Ini terjadi pada seorang yogi pandangan terang yang tajam (*tikkhavipassaka*) yang mencapai puncak praktiknya.

Pada jenis yogi lain (yogi pandangan terang yang menengah, *majjhimavipassaka*) dalam situasi ini, impuls yang disertai dengan nafsu keinginan indria, dan sebagainya akan terjadi satu kali. Akan tetapi, pada akhir impuls tersebut ia menyadari bahwa “impuls disertai dengan nafsu keinginan indria, dan sebagainya telah terjadi padaku,” dan ia mulai mengamati objek. Kemudian, pada proses kognitif kedua, nafsu keinginan indria, dan sebagainya tidak terjadi.

Pada jenis yogi lainnya lagi (yogi pandangan terang yang tumpul, *mandavipassaka*), meskipun proses kognitif telah terjadi satu kali dan pengamatan juga dilakukan seperti yang telah disebutkan sebelumnya, pada proses kognitif kedua, impuls disertai dengan nafsu keinginan indria, dan sebagainya terjadi lagi. Hanya pada akhir proses kognitif kedua, ia menyadari bahwa “impuls [disertai dengan nafsu keinginan indria, dan sebagainya] telah terjadi padaku,” dan ia mulai mengamati objek. Kemudian, pada proses kognitif ketiga, impuls yang

disertai dengan nafsu keinginan indria, dan sebagainya tidak terjadi.⁵⁶

Ketiga jenis yogi yang dijelaskan di sini: yang pertama disebut yogi pandangan terang yang tajam (*tikkhavipassaka*), yang kedua disebut yogi pandangan terang yang menengah (*majjhivipassaka*), dan yang ketiga disebut yogi pandangan terang yang tumpul (*mandavipassaka*). Atau dalam cara lain, secara berurutan yogi pertama adalah ia yang memiliki tingkat kekuatan/kematangan pandangan terang yang tajam (*tikkhabalavavipassanā*), yogi kedua adalah ia yang memiliki tingkat kekuatan/kematangan pandangan terang yang menengah (*majjhimalavavipassanā*), dan yogi ketiga adalah ia yang memiliki tingkat kekuatan/kematangan pandangan terang yang tumpul (*mandabalavavipassanā*).

Sehubungan dengan jenis yogi ketiga, meskipun pengamatan telah dilakukan satu kali atas kekotoran batin yang muncul dalam proses kognitif ketika melihat, impuls kekotoran batin terjadi lagi [di proses kognitif kedua]. Dan, hanya ketika kekotoran batin itu diamati sekali lagi, impuls kekotoran batin berhenti dan tidak terjadi lagi [di proses kognitif ketiga]. Hanya impuls baik dan impuls pandangan terang yang akan terjadi. Sehubungan dengan jenis yogi kedua, terjemahan dari paragraf Pāli cukup jelas dan tidak diperlukan penjelasan tambahan. Untuk jenis yogi pertama, ketika terjadi kontak dengan objek yang dapat menimbulkan kekotoran batin, meskipun kesadaran yang mengalihkan (*āvajjanacitta*) ke objek itu muncul dengan perhatian tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*), kesadaran itu tidak akan cukup kuat untuk mengambil objek itu dengan jelas karena kekuatan praktik perenungan dan pengamatan yang telah dilakukan berulang-ulang sebelumnya. Demikian pula, kesadaran-kesadaran berikutnya, yaitu: lima jenis kesadaran indria (*pañcaviññāṇa*), kesadaran penerima (*sampaṭicchana*), dan kesadaran pemeriksa (*santīraṇa*) tidak dapat mengambil objek indria itu dengan jelas. Sebagai akibatnya, kesadaran pengalih-ke-pintu-batin (*manodvārāvajjana*) yang juga disebut

kesadaran penentu (*voṭṭhabbana*) menjadi tidak mampu membedakan dan menentukan objek indria dengan jelas apakah objek itu disukai, tidak disukai, dan sebagainya. Kesadaran ini berlangsung dua atau tiga kali menjalankan fungsi mempertimbangkan objek indria itu. Demikianlah, karena objek indria tidak dapat ditentukan setelah dua atau tiga kali kemunculan kesadaran penentu, maka kesadaran impuls tidak muncul dan kesadaran penyambung-kehidupan muncul. Jenis proses kognitif ini disebut “proses kognitif yang berakhir dengan penentuan” (*voṭṭhabbanavāravīthi*).

Proses kognitif ini dapat terjadi bukan hanya dalam kasus objek-objek indria tetapi juga untuk objek-objek mental pada proses kognitif melalui pintu-batin (*manodvāravīthi*). Objek-objek tidak dialami secara jelas dalam jenis proses kognitif ini. Seseorang hanya mencerap objek-objek secara umum, seperti seolah-olah melihat sesuatu, atau mendengar suara, atau memikirkan sesuatu. Setelah keluar dari penyambung-kehidupan (*bhavaṅga*), suatu proses kognitif pandangan terang melalui pintu-batin mengamati tindakan melihat yang sangat tidak jelas itu. Bagi seorang yogi seperti itu impuls baik dan dan tidak baik sama sekali tidak terjadi pada lima-pintu-indria (*pañcadvāra*). Impuls pandangan terang hanya terjadi pada proses kognitif melalui pintu-batin.

Keseimbangan Batin Berfaktor Enam

Karena kesadaran impuls berhenti pada proses kognitif pertama, objek indria menjadi sangat tidak jelas. Pada proses kognitif melalui pintu-batin kedua, keseimbangan batin tentang sikap mental seimbang (*tatramajjhātupekkhā*)⁵⁷ menjadi tampak jelas. Dan, ketika pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin pada fenomena-fenomena berkondisi (*saṅkhārupekkhāñāṇa*) menjadi kuat dan matang, impuls pandangan terang, berupa tindakan perenungan dan pengamatan yang mantap, akan terjadi dengan tenang dan seimbang.

Ketika seorang yogi mencapai tingkat pengetahuan ini melalui praktik pandangan terangnya, ia akan membuktikannya secara langsung melalui pengalaman pribadi. Pada saat itu, meskipun ia masih orang awam, “ia dikatakan memiliki keseimbangan batin berfaktor enam (*chaḷaṅgupekkhā*)⁵⁸ seperti seorang *Arahā*.” Berkenaan dengan ini, *Tikaṇḍakī Sutta*, *Pañcakanipāta* dari *Anguttara Nikāya* mengatakan:

Para bhikkhu, setelah berpaling dari kedua kondisi yang menjijikkan (tidak disukai) dan yang tidak menjijikkan (disukai), sungguh baik [bagi] seorang bhikkhu [untuk] dari waktu ke waktu berdiam (tetap melakukan perenungan dengan) seimbang, penuh perhatian dan memahami dengan jernih.⁵⁹

Kitab ulasan *Manorathapūraṇi* menjelaskan ini sebagai berikut:

Bagian kelima ini merujuk pada keseimbangan batin berfaktor enam. Keseimbangan batin berfaktor enam ini sama seperti keseimbangan batin seorang yang noda batinnya telah padam (*khīṇāsava*, *Arahā*). Akan tetapi, ini bukanlah benar-benar keseimbangan batin seorang yang noda batinnya telah padam. ... Berkenaan dengan lima pokok dalam *Sutta* ini, Buddha merujuk hanya pada pandangan terang. Seorang yogi yang giat berlatih pandangan terang (*āradhaviṇṇasa*, yogi yang telah mencapai pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan dari fenomena batin dan materi, dan seterusnya) dapat memiliki jenis keseimbangan batin ini.⁶⁰

Ulasan *Mahāhatthipadopama Sutta*⁶¹ juga mengatakan:

Frasa “keseimbangan batin yang disokong oleh kebermanfaatannya menjadi kokoh” ini merujuk pada keseimbangan batin berfaktor enam. Keseimbangan batin

berfaktor enam ini [biasanya] terjadi pada seorang yang noda batinnya telah padam (*Arahā*) yang tidak bernafsu, dan seterusnya (memiliki sikap seimbang) pada objek-objek yang disukai ataupun yang tidak disukai. Akan tetapi, bhikkhu ini dapat menganggap praktik pandangan terangnya sebagai keseimbangan batin berfaktor enam seorang yang noda batinnya telah padam karena keberhasilan pengembangan batinnya tercapai melalui kekuatan usaha dan ketekunan. Demikianlah, pandangan terang itu sendiri dijelaskan sebagai keseimbangan batin berfaktor enam.⁶²

Kisah Yang Mulia Poṭṭhila⁶³ berikut ini membahas tentang jenis proses kognitif ini. Dengan menggunakan perumpamaan menangkap seekor kadal, seorang *sāmaṇera* muda menginstruksikan Yang Mulia Poṭṭhila untuk berlatih pandangan terang dengan melakukan perenungan dan pengamatan hingga impuls pada lima pintu-indria berhenti.

Kisah Yang Mulia Poṭṭhila

Pada masa Buddha, ada seorang bhikkhu bernama Poṭṭhila. Ia telah mempelajari *Tipiṭaka* dan mengajarkan *Dhamma* selama kehidupan enam Buddha masa lampau, sejak dari Buddha Vipassī. Ia melakukan hal yang sama pada masa Buddha kita. Akan tetapi, ia tidak berlatih meditasi. Oleh karena itu, Buddha selalu memanggilnya “Poṭṭhila, yang sia-sia; Poṭṭhila, yang tidak berguna” (*Tuccha Poṭṭhila*) setiap kali Beliau bertemu dengannya.

Sebagai akibatnya, suatu perasaan desakan spiritual muncul dalam diri Yang Mulia Poṭṭhila. Maka ia berpikir, “Aku telah menghapalkan keseluruhan *Tipiṭaka* bersama dengan ulasanya dan aku mengajarkannya kepada lima ratus bhikkhu. Namun Buddha menyebutku ‘Poṭṭhila, yang sia-sia.’ Ini pasti karena aku tidak memiliki pencapaian-

an spiritual seperti *jhāna*, pengetahuan pandangan terang, atau jalan dan buah.”

Kemudian, ia pergi ke suatu tempat 120 *yojana*⁶⁴ jauhnya dengan tujuan untuk berlatih meditasi. Di wihara hutan itu, ia bertemu tiga puluh *Arahanta* dan dengan rendah hati ia memohon seorang bhikkhu tersenior untuk memberinya bimbingan tentang bagaimana berlatih meditasi. Karena melihat bahwa Poṭṭhila akan tetap memiliki kesombongan atas pencapaian intelektual dalam pengetahuan *Tipiṭaka*, bhikkhu tersenior itu menyerahkan tugas untuk membimbing meditasi kepada bhikkhu tersenior kedua. Akan tetapi, bhikkhu tersenior kedua itu pun menyerahkannya kepada bhikkhu tersenior ketiga, dan seterusnya. Pada akhirnya, tugas mengajarnya diberikan kepada seorang *sāmaṇera* berusia tujuh tahun yang juga seorang *Arahā* termuda dalam kelompok itu.

Pada saat itu, Yang Mulia Poṭṭhila tidak lagi memiliki kesombongan atas pengetahuan *Tipiṭaka*. Sebaliknya, ia memberi hormat kepada *sāmaṇera* itu dengan merangkapkan tangannya dan dengan rendah hati memohon agar *Arahā* muda itu memberinya bimbingan dalam meditasi. Betapa mengagumkan! Seorang bhikkhu senior tidak perlu bersujud kepada seorang junior, tetapi ia boleh merangkapkan kedua tangan sebagai tanda penghormatan (*añjalikamma*)⁶⁵ ketika ceramah dibabarkan, atau mendengarkan nasihat, memohon bimbingan, meminta maaf, dan sebagainya. Sungguh sangat mengagumkan bahwa seorang bhikkhu senior yang begitu terpelajar mampu memperlihatkan rasa hormat dan kerendahan hati terhadap *Dhamma*, bukan dengan tinggi hati berpikir, “Aku akan berlatih seperti yang telah kupelajari daripada menerima bimbingan dari siapa pun.”

Tetapi *sāmaṇera* itu menolak permohonannya, dengan berkata, “Yang Mulia, aku masih muda dan kurang berpengetahuan. Akulah yang seharusnya belajar dari Yang Mulia.” Namun Yang Mulia Poṭṭhila tetap menunjukkan kerendahan hatinya dan mengulangi permohonannya.

Sāmaṇera itu berkata, “Baiklah, jika Yang Mulia bersedia mengikuti instruksi-instruksi yang aku berikan dengan cermat, aku akan mengajarkan Yang Mulia bagaimana berlatih meditasi.”

Yang Mulia Poṭṭhila berjanji, “Bahkan jika engkau menyuruhku berjalan ke dalam api, aku akan melakukan persis seperti yang engkau katakan.” Untuk menguji ketulusannya, *sāmaṇera* itu kemudian menyuruhnya untuk masuk ke dalam sebuah kolam di dekat sana. Tanpa berpikir dua kali, bhikkhu senior itu segera berjalan memasuki kolam itu tanpa mengucapkan sepatah kata pun tentang jubahnya yang berharga sangat mahal. Akan tetapi, persis ketika ujung jubahnya telah basah, *sāmaṇera* itu memanggilnya kembali. Kemudian, *sāmaṇera* itu mengajarkannya untuk cara berlatih meditasi sebagai berikut:

“Yang Mulia, misalkan terdapat sebuah gundukan tanah dengan enam lubang pintu dan ada seekor kadal di dalamnya. Jika Yang Mulia ingin menangkap kadal tersebut, Yang Mulia harus menutup lima lubang pintu terlebih dulu dan kemudian menunggu di satu pintu sisanya. Demikian pula, jika enam objek indria tampak pada enam pintu-indria, maka setelah menutup lima pintu-indria, Yang Mulia harus berusaha mengawasinya hanya pada pintu-batin.”

Menurut instruksi ini “menutup lima pintu indria” bermakna tidak membiarkan proses kognitif mencapai kesadaran impuls pada

semua pintu-indria itu. Ini bukan berarti secara harfiah menutup mata, telinga, dan seterusnya. Ini sebenarnya tidak mungkin dilakukan. Dan juga, perlu diketahui bahwa tidak ada cara untuk menutup lidah dan badan. Tetapi, bahkan jika mungkin untuk melakukan itu, penutupan semacam itu tidak berguna untuk tujuan apa pun. Itulah sebabnya Buddha menolak cara tersebut dengan mengatakan dalam *Indriyabhāvanā Sutta* sebagai berikut:

“Jika demikian, Uttara, maka seorang buta akan telah mengembangkan pengendalian indria, seorang yang tuli akan telah mengembangkan pengendalian indria, menurut apa yang dikatakan oleh [gurumu] Brahmana Pārāsariya (Pārāsiviya). Sesungguhnya, Uttara, orang buta tidak melihat objek penglihatan dengan mata, dan orang tuli tidak mendengar suara dengan telinga.”⁶⁶

Terlebih lagi, Buddha mengajarkan cara menjaga diri melalui perenungan dan pengamatan hanya setelah memahami enam objek indria, dan bukan karena tidak memahami enam objek indria sama sekali. Ini konsisten dengan *sutta* ini dan juga *sutta-sutta* lain yang berkenaan dengan pandangan terang dalam Kanon Pāli, seperti:

Di sini, ... setelah melihat sebuah bentuk penglihatan dengan mata, seorang bhikkhu tidak bergembira maupun tidak bersedih, tetapi ia berdiam seimbang, penuh perhatian, dan memahami dengan jernih. Setelah mendengar suara dengan telinga ... setelah mencium bau dengan hidung ... setelah mengecap rasa dengan lidah ... setelah menyentuh objek sentuhan dengan tubuh ... setelah mengenali objek *dhamma* dengan batin, seorang bhikkhu tidak bergembira maupun tidak bersedih, tetapi ia berdiam seimbang, penuh perhatian, dan memahami dengan jernih.⁶⁷

Jadi sesuai dengan apa yang dinyatakan dalam teks-teks Pāli, kita dapat menyimpulkan dengan pasti bahwa “menutup pintu-pintu indria” bermakna tidak membiarkan proses kognitif pada lima pintu-indria berlanjut hingga kesadaran impuls. Dan, frasa “harus berusaha mengawasinya hanya pada pintu-batin” bermakna mengembangkan perenungan dan pengamatan atau membuat impuls pandangan terang terjadi hanya pada pintu-batin. Secara singkat, ini berarti bahwa praktik meditasi harus dikembangkan terus hingga mencapai keseimbangan batin berfaktor enam.

Ketika mendengar instruksi meditasi singkat tersebut, Yang Mulia Poṭṭhila, sebagai seorang bhikkhu yang sangat terpelajar, segera dapat memahami maknanya secara jelas seolah-olah seperti sebuah lampu telah dinyalakan di dalam kegelapan. Ketika ia sedang berlatih sesuai dengan instruksi itu, Buddha memancarkan cahaya dari tempat sejauh 120 *yojana* dan membuat Dirinya terlihat oleh Yang Mulia Poṭṭhila, serta memberinya semangat dengan mengucapkan syair berikut ini:

Kebijaksanaan muncul dari meditasi,
tanpa meditasi, kebijaksanaan akan surut;
Dengan mengetahui dua jalan ini,
kemajuan dan kemunduran;
Seseorang hendaknya berperilaku demikian,
agar kebijaksanaannya tumbuh.⁶⁸

Dhammapada Aṭṭhakathā mengatakan bahwa Yang Mulia Poṭṭhila mencapai ke-*arahatta*-an dan menjadi seorang *Arahā* di akhir syair ini. Pernyataan ini menunjukkan secara jelas bahwa seseorang yang mengembangkan pandangan terang hingga mencapai keseimbangan batin berfaktor enam dengan mengamati “melihat” pada saat melihat suatu objek indria, akan dapat terbebas dari kekotoran batin ketika pengetahuan pandangan terangnya menjadi kuat dan matang. Demikian juga, pengamatan pandangan terang harus dikembangkan hingga mencapai keseimbangan batin

berfaktor enam dengan mengamati “mendengar” pada saat mendengar suara, dan seterusnya untuk objek-objek indria lainnya.

Bukti-Bukti Lain

Seperti yang telah disebutkan dalam Kanon Pāli, kitab ulasan, dan kitab tafsiran bahwa tujuan pemahaman telah terpenuhi dengan memahami salah satu fenomena di setiap saat kemunculan kesadaran. Akan tetapi, di sini saya akan memberikan lagi beberapa rujukan tambahan dari kitab ulasan dan kitab tafsiran yang menyebutkan secara langsung makna tersebut untuk lebih memperkuat pengetahuan yang dapat menentukan fenomena-fenomena (*Dhammavavatthānañāṇa*).

Bagi seorang [yogi] yang telah cukup jelas dalam pengamatan fenomena materi menurut metode yang telah disebutkan, maka fenomena-fenomena mental (*arūpadhammā*) akan tampak (dipahami) melalui tiga aspek, yaitu: melalui kontak, melalui perasaan, dan melalui kesadaran.⁶⁹

Jika seseorang mampu mengamati fenomena materi dengan baik, maka tindakan pengamatan itu—yang merupakan fenomena-fenomena mental—akan muncul secara otomatis setiap kali ia mengamati fenomena materi itu. Sewaktu ia mengambil sebuah fenomena materi sebagai objeknya, fenomena-fenomena batin di lima pintu-indria, seperti: kesadaran-tubuh, kesadaran-mata, dan seterusnya juga muncul dengan sendirinya. Akan tetapi, fenomena-fenomena itu tidak muncul sekaligus dalam satu kumpulan. Ketika kontak tampak jelas, maka fenomena itu akan muncul dan dipahami olehnya; ketika perasaan tampak jelas, fenomena itu akan muncul dan dipahami olehnya; ketika kesadaran tampak jelas, fenomena itu akan muncul dan dipahami olehnya.

Salah satu dari kontak, perasaan, atau kesadaran akan tampak jelas pada seorang yogi pemula. Misalnya, ketika anda mengalami

keras, kasar, atau lunak dari unsur tanah, anda mengamatinya sebagai “menyentuh, menyentuh,” “keras, keras,” “kasar, kasar,” atau “lunak, lunak.” Bagi beberapa orang, kontak yang dirasakan sebagai pertemuan, tumbukan, atau sentuhan dengan sifat keras, kasar, atau lunak dari objek itu tampak jelas. Bagi beberapa orang lain, perasaan yang mengalami sifat kasar, keras, atau lunak dari objek itu tampak jelas. Bagi beberapa orang lain lagi, kesadaran yang hanya mengenali sifat kasar, keras atau lunak dari objek itu tampak jelas.

Demikianlah, ketika kontak tampak jelas, ia hanya dapat secara empiris mengamati sifat sejati kontak. Akan tetapi, kontak tidak pernah muncul sendirian. Di samping kontak, faktor-faktor mental seperti perasaan, pencerapan, bentukan-bentukan mental seperti kehendak, dan lain-lain, serta kesadaran juga muncul bertautan dengan kontak. Kontak tidak mungkin berdiri sendiri dan terpisah. Oleh karena itu, ketika kontak, sebagai fenomena yang tampak jelas, dipahami, maka perasaan, pencerapan, dan bentukan-bentukan mental, serta kesadaran yang muncul bersama dengan kontak itu juga dikatakan tampak dan dipahami. Jadi, bukan berarti bahwa fenomena-fenomena itu tidak dipahami jika tidak tampak.

Sebagai contoh: Ada lima utas tali yang terjalin dan terikat menjadi satu, empat di antaranya terendam di dalam air, dan hanya seutas yang tampak terapung. Jika anda menarik ujung tali yang tampak terapung ini, anda bukan hanya menarik seutas tali itu saja tetapi menarik seluruh lima utas tali itu bersama-sama. Dalam contoh ini, tali yang terapung di permukaan adalah bagaikan kontak yang tampak jelas. Tali-tali yang tenggelam dalam air adalah bagaikan perasaan, pencerapan, dan seterusnya yang tidak tampak. Seperti halnya dengan menarik tali yang tampak terapung, anda juga menarik semua tali yang tenggelam dalam air. Demikian juga, dengan mengamati dan memahami kontak yang tampak jelas, ini juga termasuk perasaan, dan seterusnya yang tidak tampak. Ketika perasaan atau kesadaran tampak jelas, ini dapat dipahami dengan cara serupa. Oleh karena itu, *Visuddhimagga Mahāṭikā* mengatakan:

Dengan pernyataan “kontak tampak (dipahami),” kitab ulasan secara eksplisit menunjukkan bahwa kontak tampak dengan jelas sehingga memungkinkan untuk dipahami [melalui pengetahuan empiris] sebagai memiliki karakteristik menyentuh. Akan tetapi, ketika kontak dipahami, kontak ini muncul berkenaan dengan objek itu. Fenomena-fenomena batin [lainnya] ini juga tampak dengan jelas, yaitu: perasaan memiliki karakteristik merasakan, persepsi memiliki karakteristik mencerap, kehendak memiliki karakteristik memotivasi, dan kesadaran memiliki karakteristik mengetahui objek itu.⁷⁰

Pernyataan “kontak tampak (dipahami)” yang disebutkan dalam ulasan di atas menunjukkan bahwa ketika kontak tampak dengan jelas, seseorang dapat mengamatinya dalam aspek karakteristik spesifiknya. Namun, ketika kontak tampak, fenomena-fenomena lain yang muncul bersamanya, yaitu: perasaan, pencerapan, kehendak, dan kesadaran yang berkenaan dengan objek itu juga tampak. Ini juga disebut sebagai “menjadi nyata, terwujud.” Ini berarti bahwa karena telah nyata atau terwujud, maka tujuan terpenuhi.

Ulasan *Sakkapañha Sutta*,⁷¹ ulasan *Satipaṭṭhāna Sutta*,⁷² serta ulasan *Satipaṭṭhānavibhaṅga* dari *Vibhaṅga Aṭṭhakathā* mengatakan:

Ketika kontak tampak jelas pada seseorang, bukan hanya kontak saja yang muncul padanya, tetapi perasaan yang merasakan, persepsi yang mencerap, kehendak yang memotivasi, serta kesadaran yang mengenali objek yang sama itu juga muncul bersama dengannya. Oleh karena itu, ini dikatakan bahwa ia mengambil (mengamati) fenomena-fenomena dengan kontak sebagai yang kelima (seluruh lima fenomena yang diawali oleh kontak).⁷³

Anda harus memahami makna dua paragraf yang dikutip dari kitab ulasan di atas sebagai berikut: Ketika kontak tampak jelas pada

seseorang, maka ia hanya mengamati kontak dalam aspek karakteristik spesifik, dan seterusnya. Namun demikian, ini dikatakan bahwa ia mengamati fenomena-fenomena dengan kontak sebagai yang kelima atau lima fenomena yang diawali oleh kontak (*phassa pañcamaka*), karena kontak tidak pernah muncul sendirian. Kontak selalu muncul bersama dengan perasaan, pencerapan, kehendak, dan kesadaran.

Tetapi, anda tidak boleh menginterpretasikan dua paragraf itu sebagai berikut: “Ketika kontak tampak jelas pada seseorang, ia kemudian merenungkan lima fenomena yang diawali oleh kontak dengan merefleksikan fenomena-fenomena lain yang tidak tampak berdasarkan pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran (*sutamayañāṇa*) bahwa ‘kontak tidak pernah muncul sendirian, tetapi perasaan, dan seterusnya juga selalu muncul menyertainya.’” Tidak ada di mana pun dalam teks Pāḷi, ulasan, atau tafsiran yang menunjukkan bahwa seseorang harus melakukan pengamatan melalui refleksi berdasarkan pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran. Teks-teks itu selalu menjelaskan bahwa pengamatan harus dilakukan hanya melalui pengetahuan empiris yang diperoleh melalui pengembangan batin (*bhāvanāmaya paccakkhañāṇa*).

Di samping itu, jika dikatakan, “bulan tampak jelas pada orang-orang melalui bentuk penampakannya,” ini berarti bahwa hanya bentuk penampakan bulan yang tampak jelas. Orang-orang hanya dapat melihat dan mengetahui bentuk penampakannya saja. Bau, rasa, dan sentuhan, dan lain-lainnya tidak jelas. Akan tetapi, dengan melihat dan mengetahui bentuk penampakan bulan, kita dapat mengatakan bahwa mereka melihat dan mengetahui bulan secara keseluruhan. Demikian pula, frasa “tampak (dipahami) melalui kontak (*phassavasena*)” pada kutipan paragraf sebelumnya, ini berarti bahwa hanya kontak yang tampak jelas, fenomena-fenomena lainnya tidak tampak jelas. Akan tetapi, dengan mengamati dan memahami kontak yang tampak, kita dapat mengatakan bahwa fenomena-fenomena lainnya juga tampak jelas karena semua fenomena itu muncul bersama dengan kontak.

Jika fenomena-fenomena dapat dipahami setelah melakukan perenungan melalui refleksi berdasarkan pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran, maka tidak perlu untuk menyebutkan bahwa kontak tampak (dipahami). Alasannya, jika pengamatan dapat dilakukan melalui refleksi meskipun kontak tidak tampak, maka semua fenomena akan dapat dipahami melalui cara pengamatan demikian. Tetapi, coba kita mengingat kembali *Anupada Sutta*. Dalam *sutta* itu disebutkan bahwa Bhante Sāriputta hanya mengamati enam belas fenomena pada saat pencapaian *jhāna* pertama dan tidak ada perenungan atas fenomena-fenomena lain sisanya. Dan juga, tidak ada perenungan yang dilakukan atas fenomena-fenomena yang sangat halus (tidak tampak jelas) yang muncul pada saat pencapaian *jhāna* bukan pencerapan maupun bukan tanpa pencerapan. Demikian pula, *Visuddhimagga* tidak menyebutkan tentang pengamatan *jhāna* bukan pencerapan maupun bukan tanpa pencerapan. Oleh karena itu, ulasan-ulasan di atas hanya menunjukkan bahwa semua fenomena lain sisanya secara otomatis tercakup ketika seseorang mengamati kontak yang tampak jelas.

Saya telah menjelaskan pokok ini beberapa kali sebelumnya, tetapi berikut ini adalah teks-teks lain yang mendukungnya:

Di sini, tiga gugus kehidupan (perasaan, pencerapan, dan bentukan-bentukan mental) bertautan dengan kesadaran-mata. Gugus-gugus kehidupan ini dapat dipahami bersama dengan kesadaran-mata. Oleh karena itu, gugus-gugus kehidupan ini disebut “fenomena-fenomena mental yang dapat dipahami bersama dengan kesadaran mata” (*cakkhuvīññāṇa viññātabbā*).⁷⁴

Jika nutrisi kontak sepenuhnya dipahami dengan tiga jenis pemahaman penuh (pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui, pemahaman penuh melalui penyelidikan, dan pemahaman penuh dengan melenyapkan), maka tiga jenis perasaan juga sepenuhnya dipahami,

karena perasaan-perasaan itu berakar mula dari kontak dan bertautan dengan kontak.⁷⁵

Tiga jenis pemahaman penuh (*pariññā*) yang disebutkan di atas adalah: “Pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui (*ñātapariññā*)” merujuk pada pengetahuan pandangan terang tentang pembedaan batin dan materi (*nāmarūpaparicchedañña*) dan pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman kondisionalitas (*paccayapariggahañña*). “Pemahaman penuh melalui penyelidikan (*tīraṇapariññā*)” merujuk pada pengetahuan pandangan terang tentang daya paham batin dan materi (*sammasanañña*) dan pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan batin dan materi (*udayabbayañña*). “Pemahaman penuh dengan melenyapkan (*pahānapariññā*)” merujuk pada pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi lainnya dan pengetahuan jalan (*maggañña*).

Ketika kesadaran jenis tertentu dipahami, maka fenomena yang menyertainya—baik batin ataupun materi—juga dipahami, karena fenomena-fenomena itu berakar mula dari dan muncul bersama dengan kesadaran.⁷⁶

Berdasarkan penjelasan dari ulasan *Saṃyutta Nikāya* di atas yang mengatakan bahwa “faktor-faktor mental yang bertautan bersama dengan kesadaran akan dipahami dalam satu kesatuan,” atau “jika kontak dipahami, maka perasaan yang muncul karena kontak dan perasaan yang bertautan dengan kontak akan telah dipahami,” atau “jika kesadaran dipahami, maka fenomena batin dan materi yang muncul karena kesadaran dan fenomena batin dan materi yang muncul bersama dengan kesadaran akan telah dipahami,” kita mengetahui bahwa jika seseorang mengamati dan memahami fenomena apa pun dari suatu objek yang jelas, maka tujuan pemahaman telah terpenuhi. Ini bukan hanya mencakup pemahaman atas lima fenomena yang diawali oleh kontak, tetapi juga seluruh kesadaran dan faktor-faktor mental yang terlibat

dalam satu proses kognitif tersebut. Terlebih lagi, berdasarkan kata “muncul bersama dengan (*sahuppannattā*),” maka sangat beralasan untuk berasumsi bahwa jika seseorang mengamati dan memahami fenomena apa pun dari suatu objek yang jelas, apakah fenomena batin atau materi, maka tujuan untuk memahami semua fenomena batin dan materi yang muncul bersama-sama juga terpenuhi.

Paragraf berikut ini dikutip dari *Bahudhātuka Sutta*,⁷⁷ *Majjhima Nikāya*:

“Ānanda, terdapat enam unsur ini: unsur tanah, unsur air, unsur api, unsur udara, unsur ruang, unsur kesadaran. Ānanda, ketika [seorang bhikkhu] mengetahui dan melihat enam unsur ini [melalui pengetahuan pandangan terang dan pengetahuan jalan], maka sejauh itu, Ānanda, ia pantas disebut sebagai ‘seorang bhikkhu yang terampil dalam unsur-unsur.’”⁷⁸

Ulasan dari *sutta* tersebut menjelaskan:

Di sini, “mengetahui dan melihat” merujuk pada jalan (*magga*) dan pandangan terang (*vipassanā*).⁷⁹ Kata-kata “unsur tanah, unsur air, ...” disebutkan [oleh *Bhagavā*] untuk menunjukkan bahwa keberadaan tubuh materi bersama dengan [daya hidup dan] kesadaran bukanlah makhluk hidup dan tanpa adanya ‘diri’, [melainkan hanya unsur-unsur]. Dan juga, enam unsur ini harus dilengkapi dengan delapan belas unsur⁸⁰ yang telah disebutkan sebelumnya. Agar menjadi sepenuhnya lengkap, [unsur-unsur lainnya yang berkaitan] harus diambil dari unsur kesadaran [dan ditambahkan pada enam unsur ini] sehingga menjadi sepenuhnya lengkap.

[Bagaimana cara melengkapinya?] Unsur kesadaran (*viññāṇadhātu*)⁸¹ terdiri dari enam jenis, yaitu: unsur kesadaran-mata, dan seterusnya. Di antara enam unsur

itu, ketika unsur kesadaran-mata (*cakkhuvīññādhātu*) diamati, maka pengamatan dua unsur lainnya—unsur mata (*cakkhudhātu*) yang merupakan landasannya dan unsur bentuk penglihatan (*rūpadhātu*) yang merupakan objeknya—juga terpenuhi. Hal yang sama berlaku untuk jenis unsur kesadaran lainnya. Ketika unsur kesadaran-batin (*manovīññādhātu*) diamati, maka pengamatan dua unsur lainnya—unsur batin (*manodhātu*) [kesadaran penerima (*sampaṭicchana*)] yang muncul sebelum dan [kesadaran pengalih-ke-lima-pintu-indria (*pañcadvārāvajjana*)] yang muncul sesudah [unsur kesadaran-batin] dan unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*) yang merupakan objeknya—juga terpenuhi. Demikianlah, ... ajaran [enam unsur] ini dibabarkan agar seorang bhikkhu dapat mencapai kebebasan akhir dalam praktik meditasinya.⁸²

Dalam teks Pāḷi menyebutkan bahwa jika seorang bhikkhu memahami dan melihat enam unsur melalui pengetahuan pandangan terang dan pengetahuan jalan, maka ia dapat disebut sebagai seorang bhikkhu yang telah memahami dan melihat unsur-unsur dengan terampil.⁸³ Dengan menyebutkan demikian, seseorang yang memahami enam unsur mungkin [tampak seperti] hanya memahami unsur sentuhan (*phoṭṭhabbadhātu*)⁸⁴ dan unsur kesadaran. Berkenaan dengan unsur objek *dhamma*,⁸⁵ ia [tampak seperti] hanya memahami unsur air dan unsur ruang. Unsur-unsur lainnya dari unsur objek *dhamma* serta unsur mata, unsur telinga, unsur hidung, unsur lidah, unsur tubuh, unsur bentuk penglihatan, unsur suara, unsur bau, dan unsur rasa tidak dapat dipahami. Jika demikian, maka keragu-raguan dapat muncul sehubungan dengan pernyataan bahwa seseorang dapat memahami delapan belas unsur. Untuk menyingkirkan keragu-raguan ini, ulasan *Majjhima Nikāya* mengatakan, “Dan juga, enam unsur ini (*tāpi purimāhi*) ...,” dan seterusnya.

Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: Ada enam jenis unsur kesadaran—unsur kesadaran-mata, unsur kesadaran-telinga, unsur kesadaran-hidung, unsur kesadaran-lidah, unsur kesadaran-tubuh, dan unsur kesadaran-batin. Di antara enam jenis unsur kesadaran itu, jika seseorang memahami unsur kesadaran-mata (tindakan melihat), maka pemahaman unsur mata (materi sensitivitas-mata sebagai landasan melihat) dan unsur bentuk penglihatan (objek visual yang dilihat) terpenuhi. Jika ia memahami unsur kesadaran-telinga (tindakan mendengar), maka pemahaman unsur telinga (materi sensitivitas-telinga sebagai landasan mendengar) dan unsur suara (objek suara yang didengar) terpenuhi. Jika ia memahami unsur kesadaran-hidung (tindakan mencium), maka pemahaman unsur hidung (materi sensitivitas-hidung sebagai landasan mencium) dan unsur bau (objek bau yang dicium) terpenuhi. Jika ia memahami unsur kesadaran-lidah (tindakan mengecap), maka pemahaman unsur lidah (materi sensitivitas-lidah sebagai landasan mengecap) dan unsur rasa (objek rasa yang dikecap) terpenuhi. Jika ia memahami unsur kesadaran-tubuh (tindakan menyentuh), maka pemahaman unsur tubuh (materi sensitivitas-tubuh sebagai landasan menyentuh) dan unsur objek sentuhan (objek sentuhan yang dirasakan) terpenuhi. Teks Pāḷi secara langsung menyebutkan unsur objek sentuhan ini. Oleh karena itu, pada saat menyentuh, ia dapat secara empiris mengamati dan memahami keras, kasar, lunak, panas, hangat, dingin, kaku, dan lentur. Jika ia memahami unsur kesadaran-batin (tindakan berpikir), maka pemahaman unsur batin (yang terdiri dari kesadaran penerima yang muncul sebelum dan kesadaran pengalih-ke-lima-pintu-indria yang muncul setelah unsur kesadaran-batin) dan unsur objek *dhamma* (objek pikiran, gagasan) terpenuhi.⁸⁶ Demikianlah, walaupun pada dasarnya ia memahami hanya enam unsur, tetapi karena tujuan memahami unsur-unsur lainnya juga terpenuhi, maka ia dapat dikatakan sebagai seorang yang memahami seluruh delapan belas unsur.

Menurut apa yang dikatakan dalam teks-teks Pāli dan ulasan: “Jika seseorang memahami salah satu unsur kesadaran, maka pemahaman fenomena-fenomena batin dan materi, seperti: landasan materinya, fenomena batin atau materi sebagai objeknya, fenomena batin berupa kesadaran sebelum dan sesudahnya juga terpenuhi.” Oleh karena itu, berdasarkan kondisi “muncul bersama dengan (*sahuppannattā*),” ini berarti bahwa jika seseorang memahami melalui pengamatan salah satu dari fenomena batin atau materi yang tampak jelas, maka ia juga memenuhi tujuan pemahaman semua fenomena batin dan materi lainnya yang muncul secara serempak.

Pengamatan Saat Mendengar

Seperti halnya penjelasan tentang pengamatan saat melihat, ketika kita melakukan pengamatan saat mendengar sebagai “mendengar,” salah satu dari lima fenomena yang menonjol pada saat mendengar akan tampak dalam aspek karakteristiknya, dan lain-lain. Demikianlah, kita melihat dan memahami fenomena itu sebagaimana adanya; ini adalah “pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui.” Kita juga melihat dan memahami sebagaimana adanya kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena, serta karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya. Ini berkenaan dengan “pemahaman penuh melalui penyelidikan” dan “pemahaman penuh dengan melenyapkan.”

Sensitivitas-Telinga

Ketika seseorang memahami materi sensitivitas-telinga (*sotapasāda*) dengan benar, ia mengetahui bahwa pendengaran telinganya dalam kondisi yang baik dan normal, serta cukup sensitif untuk mendengar suara (karakteristik); materi sensitivitas ini menghantarkan seseorang ke tempat suara berasal atau menyebabkan seseorang mendengar (fungsi); materi sensitivitas ini adalah landasan dari tindakan mendengar atau landasan yang darinya terjadi mendengar

(manifestasi); dan penyebab terdekatnya adalah materi unsur pokok yang dihasilkan oleh kamma (*kammaja bhūtarūpa*) [yang bersumber dari keinginan untuk mendengar] yang disebut telinga, yang karenanya seseorang dapat mendengar dengan jelas (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksud dengan “ia memahami telinga” (*sotañca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.⁸⁷

Landasan Suara

Ketika seseorang memahami objek suara atau landasan suara (*saddāyatana*) dengan benar, ia mengetahui bahwa suara itu muncul atau menjadi jelas di dalam telinga (karakteristik); suara itu terdengar (fungsi); suara itu adalah sebuah ranah untuk tindakan mendengar atau tindakan mendengar selalu tertuju pada suara itu (manifestasi); dan keberadaan suara itu bergantung pada empat materi unsur pokok (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksudkan dengan “ia memahami suara” (*sadde ca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Kesadaran-Telinga

Ketika seseorang memahami kesadaran-telinga (*sotaviññāṇa*) dengan benar, ia mengetahui bahwa kesadaran itu terjadi di dalam telinga atau mendengar suara (karakteristik); kesadaran itu hanya mengambil suara sebagai objeknya atau kesadaran itu sekedar mendengar (fungsi); kesadaran itu terarah ke tempat suara berasal (manifestasi); dan kesadaran itu muncul karena adanya perhatian, karena adanya materi sensitivitas-telinga dan suara, atau karena kamma baik atau buruk (penyebab terdekat).

Pengamatan Saat Mencium

Ketika kita mengamati mencium sebagai “mencium,” salah satu dari lima fenomena yang menonjol pada saat mencium akan tampak dalam aspek karakteristiknya, dan lain-lain. Demikianlah, kita

melihat dan memahami fenomena itu sebagaimana adanya; ini adalah “pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui.” Kita juga melihat dan memahami sebagaimana adanya kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena, karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya. Ini berkenaan dengan “pemahaman penuh melalui penyelidikan” dan “pemahaman penuh dengan menyelapkan.”

Sensitivitas-Hidung

Ketika seseorang memahami materi sensitivitas-hidung (*ghāna-pasāda*) dengan benar, ia mengetahui bahwa penciuman hidungnya dalam kondisi yang baik dan normal, serta cukup sensitif untuk mencium bau (karakteristik); materi sensitivitas ini menghantarkan seseorang ke tempat bau berasal atau menyebabkan seseorang mencium (fungsi); materi sensitivitas ini adalah landasan dari tindakan mencium atau landasan yang darinya terjadi mencium (manifestasi); dan penyebab terdekatnya adalah materi unsur pokok yang dihasilkan oleh kamma (*kammaja bhūtarūpa*) [yang bersumber dari keinginan untuk mencium] yang disebut hidung, yang karenanya seseorang dapat mencium dengan jelas (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksud dengan “ia memahami hidung” (*ghānañca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Landasan Bau

Ketika seseorang memahami objek bau atau landasan bau (*gandhāyatana*) dengan benar, ia mengetahui bahwa bau itu muncul atau menjadi jelas di dalam hidung (karakteristik); bau itu tercium (fungsi); bau itu adalah sebuah ranah untuk tindakan mencium atau tindakan mencium selalu tertuju pada bau itu (manifestasi); dan keberadaan bau itu bergantung pada empat materi unsur pokok (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksudkan dengan “ia memahami bau” (*gandhe ca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Kesadaran-Hidung

Ketika seseorang memahami kesadaran-hidung (*ghānaviññāṇa*) dengan benar, ia mengetahui bahwa kesadaran itu terjadi di dalam hidung atau mencium bau (karakteristik); kesadaran itu hanya mengambil bau sebagai objeknya atau kesadaran itu sekedar mencium (fungsi); kesadaran itu terarah ke tempat bau berasal (manifestasi); dan kesadaran itu muncul karena adanya perhatian, karena adanya materi sensitivitas-hidung dan bau, atau karena kamma baik atau buruk (penyebab terdekat).

Pengamatan Saat Mengecap

Ketika kita mengonsumsi makanan, kita mengenali bermacam-macam rasanya, seperti: manis, asam, pedas, pahit, asin, dan sebagainya. Demikianlah, ketika kita memakan sesuatu, kita harus mengamatinya sebagai “makan,” atau sebagai “manis,” “asam,” dan sebagainya sesuai dengan rasanya. Dengan melakukan pengamatan demikian, salah satu dari lima fenomena yang menonjol pada saat makan akan tampak dalam aspek karakteristiknya, dan lain-lain. Demikianlah, kita melihat dan memahami fenomena itu sebagaimana adanya; ini adalah “pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui.” Kita juga melihat dan memahami sebagaimana adanya kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena, karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya. Ini berkenaan dengan “pemahaman penuh melalui penyelidikan” dan “pemahaman penuh dengan melenyapkan.”

Sensitivitas-Lidah

Ketika seseorang memahami materi sensitivitas-lidah (*jivhāpasāda*) dengan benar, ia mengetahui bahwa pengecapan lidahnya dalam kondisi yang baik dan normal, serta cukup sensitif untuk mendeteksi rasa (karakteristik); materi sensitivitas ini menghantarkan seseorang ke tempat rasa berasal atau menyebabkan seseorang mengecap (fungsi); materi sensitivitas ini adalah landasan dari

tindakan mengecap atau landasan yang darinya terjadi mengecap (manifestasi); dan penyebab terdekatnya adalah materi unsur pokok yang dihasilkan oleh kamma (*kammaja bhūtarūpa*) [yang bersumber dari keinginan untuk mengecap] yang disebut lidah, yang karenanya seseorang dapat mengecap dengan jelas (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksud dengan “ia memahami lidah” (*jivhāñca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Landasan Rasa

Ketika seseorang memahami objek rasa atau landasan rasa (*rasāyatana*) dengan benar, ia mengetahui bahwa rasa itu muncul atau menjadi jelas di lidah (karakteristik); rasa itu dikecap sebagai sesuatu yang manis, sesuatu yang asam, dan sebagainya (fungsi); rasa itu adalah sebuah ranah untuk tindakan mengecap atau tindakan mengecap selalu tertuju pada rasa itu (manifestasi); dan keberadaan rasa itu bergantung pada empat materi unsur pokok (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksudkan dengan “ia memahami rasa” (*rase ca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Kesadaran-Lidah

Ketika seseorang memahami kesadaran-lidah (*jivhāviññāṇa*) dengan benar, ia mengetahui bahwa kesadaran itu terjadi di lidah atau mengecap rasa manis, asam, dan sebagainya (karakteristik); kesadaran itu hanya mengambil rasa sebagai objeknya atau kesadaran itu sekedar mengecap (fungsi); kesadaran itu terarah ke tempat rasa berasal (manifestasi); dan kesadaran itu muncul karena adanya perhatian, karena adanya materi sensitivitas-lidah dan rasa, atau karena kamma baik atau buruk (penyebab terdekat).

Ketika kita sedang makan, melihat makanan berkaitan dengan saat terjadinya melihat; menyadari aroma makanan berkaitan dengan saat terjadinya mencium; menyadari sentuhan makanan pada tangan, bibir, lidah, tenggorokan, dan sebagainya berkaitan

dengan saat terjadinya menyentuh; tindakan melihat, menggerakkan tangan, membuka dan menutup mulut, mengunyah, dan menelan makanan berkaitan dengan saat terjadinya pikiran yang menyadari dan saat terjadinya menyentuh. Memeriksa makanan dianggap sebagai saat berpikir.

Oleh karena itu, dengan perenungan dan pengamatan seperti yang telah ditunjukkan pada pengamatan saat melihat, dan semacamnya, kita dapat memahami semua gerakan dan aktivitas dalam sifat hakikinya. Lebih dari itu, kita juga dapat memahami faktor-faktor mental, seperti: kontak, perasaan, dan lain-lain yang terlibat pada saat mendengar, mencium, dan mengecap, dalam aspek karakteristik, dan sebagainya.

Pengamatan Saat Menyentuh

Sensasi sentuhan tersebar di seluruh tubuh baik bagian dalam dan luar. Kaki saling menyentuh satu sama lain, tangan saling menyentuh satu sama lain, dan tangan menyentuh kaki. Tangan, kaki, dan rambut menyentuh badan, dan lidah menyentuh gigi dan langit-langit mulut. Dahak, ludah, makanan, dan air menyentuh kerongkongan dan langit-langit mulut. Banyak organ tubuh dan zat dalam tubuh saling menyentuh satu sama lain, seperti: makanan yang belum dicerna, makanan sudah dicerna, dan udara dalam perut yang menyentuh usus. Darah, udara internal, daging, urat, dan tulang-belulang saling menyentuh satu sama lain. Demikianlah, terjadi berbagai macam sentuhan di bagian tubuh internal. Tubuh kita juga selalu bersentuhan secara fisik dengan benda-benda eksternal, seperti: baju, sepatu, tempat tidur, bantal, selimut, lantai, tanah, dinding, payung, tongkat, batu, tanaman, angin, cahaya matahari, air, perkakas dan perabotan, dan sebagainya. Binatang-binatang dan serangga, seperti: nyamuk, lalat, atau kutu menyentuh tubuh kita juga. Jika sentuhan-sentuhan itu tidak terlalu jelas atau bukan suatu sensasi yang khusus, maka setiap kali terjadi sensasi sentuhan cukup diamati sebagai “menyentuh, menyentuh.”

Jika sensasi sentuhan dirasakan sangat jelas atas suatu objek tertentu atau suatu perasaan senang atau tidak senang tertentu, maka kita harus mengamati objek dan perasaan itu dengan cara yang sesuai. Jika merasa panas, amati sebagai “panas, panas.” Jika dingin, amati sebagai “dingin, dingin.” Jika hangat, amati sebagai “hangat, hangat.” Jika sejuk, amati sebagai “sejuk, sejuk.” Jika berbaring, amati sebagai “gerah, gerah.” Jika lelah, amati sebagai “lelah, lelah.” Jika terasa sakit, amati sebagai “sakit, sakit.” Jika kebas, amati sebagai “kebas, kebas.” Jika nyeri, amati sebagai “nyeri, nyeri.” Jika gatal, amati sebagai “gatal, gatal.” Jika kaku, amati sebagai “kaku, kaku.” Jika pusing, amati sebagai “pusing, pusing.” Jika merasa senang/nyaman karena sentuhan, amati sebagai “senang,” atau “nyaman.” Dengan cara ini, kita harus mengamati sentuhan-sentuhan ini bagian per bagian secara terpisah dengan jelas, tepat, dan akurat. Kita dapat melakukan pengamatan dan disertai pencatatan mental dengan menggunakan kata-kata dalam bahasa sehari-hari yang menunjukkan realitas tertinggi (*tajjā paññatti*) sesuai dengan sensasi yang dirasakan pada saat setiap kemunculannya.

Sensitivitas-Tubuh

Ketika seseorang memahami materi sensitivitas-tubuh (*kāyapasāda*) dengan benar, ia mengetahui bahwa sentuhan tubuhnya dalam kondisi yang baik dan normal, serta cukup sensitif untuk mendeteksi sentuhan (karakteristik); materi sensitivitas ini menghantarkan seseorang ke tempat sentuhan berasal atau menyebabkan seseorang menyentuh (fungsi); materi sensitivitas ini adalah landasan dari tindakan menyentuh atau landasan yang darinya terjadi menyentuh (manifestasi); dan penyebab terdekatnya adalah materi unsur pokok yang dihasilkan oleh kamma (*kammaja bhūtarūpa*) [yang bersumber dari keinginan untuk menyentuh] yang disebut tubuh, yang karenanya seseorang dapat menyentuh dengan jelas (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksud dengan “ia memahami tubuh” (*kāyañca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Landasan Sentuhan Umum

Ketika seseorang memahami objek sentuhan atau landasan sentuhan umum (*samañña phoṭṭhabbāyatana*) dengan benar, ia mengetahui bahwa sentuhan itu menjadi jelas di tubuh (karakteristik); objek sentuhan itu dirasakan menyentuh (fungsi); dan objek sentuhan itu adalah suatu ranah untuk tindakan menyentuh atau tindakan menyentuh selalu tertuju pada objek sentuhan itu (manifestasi).

Landasan Sentuhan Khusus

Objek sentuhan atau landasan sentuhan secara khusus (*visesa phoṭṭhabbāyatana*) terbentuk oleh tiga materi unsur pokok, yaitu: unsur tanah, unsur api, dan unsur udara. Ketika seseorang memahami unsur tanah (*pathaviḍhātu*) dengan benar, ia mengetahui bahwa unsur tanah itu keras, kasar, lunak, atau halus (karakteristik); unsur tanah itu adalah fondasi bagi semua materi lainnya (fungsi); unsur tanah itu menerima atau menyokong semua materi lainnya (manifestasi); dan unsur tanah itu keras, kasar, atau lunak karena adanya tiga materi unsur pokok lainnya, yaitu: unsur tanah itu keras dan kasar karena sifat keterikatan (kohesi), karena dingin, dan karena tekanan mengembang (meluas); dan unsur tanah itu lunak karena kelembapan, karena panas atau kehangatan, dan karena kelenturannya (penyebab terdekat). Pemahaman tentang penyebab terdekat (*padaṭṭhāna*) di atas, yang pertama adalah pemahaman secara umum, yang kedua adalah tiga hal yang menjelaskan pemahaman sifat keras dan kasar unsur tanah melalui tiga materi unsur pokok lainnya, dan yang ketiga adalah tiga hal yang menjelaskan pemahaman sifat lunak unsur tanah melalui tiga materi unsur pokok lainnya.

Selain itu, menyadari berat atau ringan adalah juga pemahaman atas unsur tanah. Akan tetapi, sensasi sentuhan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan berkaitan dengan tiga

unsur, yaitu: tanah, api, dan udara. Kitab ulasan *Aṭṭhasālīnī* mengatakan:

Dan di sini, [analisis berkenaan dengan landasan sentuhan] dengan menyebutkan [enam] sifat: “keras, lunak, halus, kasar, berat, dan ringan,” hanya [merujuk pada] analisis unsur tanah. ... Sedangkan, dua sifat: “sentuhan yang menyenangkan dan sentuhan yang tidak menyenangkan,” merupakan bagian dari analisis tiga materi unsur pokok [yaitu: tanah, api, udara].⁸⁸

Ketika seseorang memahami unsur api (*tejodhātu*) dengan benar, ia mengetahui bahwa unsur api ini panas, hangat, atau dingin (karakteristik); unsur api ini menyebabkan matang [menjadi tua dan lapuk] (fungsi); unsur api ini menyebabkan lunak (manifestasi); dan unsur api ini panas, hangat, atau dingin karena adanya tiga materi unsur pokok lainnya, unsur api itu panas, hangat, atau dingin karena adanya sifat keras dan kasar, unsur api itu panas, hangat, atau dingin karena adanya sifat keterikatan (kohesi), unsur api itu panas, hangat, atau dingin karena adanya tekanan mengembang (meluas) (penyebab terdekat).

Ketika seseorang memahami unsur udara (*vāyodhātu*) dengan benar, ia mengetahui bahwa unsur udara ini bersifat menyokong, kaku, lentur, atau lunak [karena sedikit tekanan] (karakteristik); unsur udara ini mendorong, menggerakkan, atau menggeser materi (fungsi); unsur udara ini tampak sebagai pergerakan atau perpindahan ke tempat lain (manifestasi); dan unsur udara ini menyokong atau menyebabkan kaku karena adanya tiga materi unsur pokok lainnya, unsur udara ini menyokong atau menyebabkan kaku karena adanya sifat keras dan kasar, unsur udara ini menyokong atau menyebabkan kaku karena adanya sifat keterikatan (kohesi), unsur udara ini menyokong atau menyebabkan kaku karena adanya sifat panas, hangat, atau dingin (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksud dengan “ia memahami objek-objek sentuhan” (*phoṭṭhabbe ca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna*

Sutta. Pernyataan teks Pāli ini mencakup pemahaman atas gerakan perut mengembung dan mengempis.

Kesadaran-Tubuh

Ketika seseorang memahami kesadaran-tubuh (*kāyaviññāṇa*) dengan benar, ia mengetahui bahwa kesadaran itu terjadi di dalam tubuh atau mengalami sentuhan (karakteristik); kesadaran itu hanya mengambil sentuhan sebagai objeknya atau kesadaran itu sekedar menyentuh (fungsi); kesadaran itu terarah ke tempat sentuhan berasal (manifestasi); dan kesadaran itu muncul karena adanya perhatian, karena adanya materi sensitivitas-tubuh dan sentuhan, dan karena kamma baik atau buruk (penyebab terdekat). Cara memahami kontak-tubuh (*kāyasamphassa*) dapat dipahami menurut metode yang telah ditunjukkan sebelumnya pada pengamatan saat melihat.

Sensasi Sakit Fisik

Ketika seseorang dengan benar memahami sensasi sakit fisik (*kāyikadukkha*), ia mengetahui bahwa sensasi sakit itu muncul atau dirasakan berkenaan dengan sentuhan yang tidak menyenangkan (karakteristik);⁸⁹ sensasi sakit itu melayukan atau melemahkan kondisi-kondisi batin (kesadaran dan faktor-faktor mental) yang bertautan (fungsi);⁹⁰ sensasi sakit dan tak tertahankan pada tubuh (manifestasi);⁹¹ dan sensasi sakit itu karena adanya sensitivitas-tubuh, jaringan urat daging dan darah yang baik, atau sentuhan yang tidak menyenangkan (penyebab terdekat).⁹²

Sensasi Nyaman Fisik

Ketika seseorang dengan benar memahami sensasi nyaman dan nikmat fisik (*kāyikasukha*), ia mengetahui bahwa sensasi nyaman itu muncul atau dirasakan berkenaan dengan sentuhan yang menyenangkan (karakteristik); sensasi nyaman itu memperkuat

kondisi-kondisi batin (kesadaran dan faktor-faktor mental) yang bertautan (fungsi); sensasi nyaman dan nikmat pada tubuh (manifestasi); dan sensasi nyaman itu karena adanya sensitivitas-tubuh, jaringan urat daging dan darah yang baik, atau sentuhan yang menyenangkan (penyebab terdekat).

Perhatian Penuh pada Pernafasan (Ānāpānasati)

Dengan penuh perhatian ia menarik nafas, dengan penuh perhatian ia mengembuskan nafas.⁹³

Menurut kutipan dari teks Pāli di atas, setiap kali kita mengamati pergerakan nafas yang masuk dan keluar sebagai “masuk, keluar,” kita merasakan adanya sentuhan udara dan mengetahui adanya kesadaran-tubuh pada saat terjadinya sentuhan yang singkat itu. Jadi, perhatian penuh pada pernafasan setara dengan pengamatan pada saat menyentuh. Dan, pengamatan nafas-masuk dan nafas-keluar ini juga dapat berfungsi sebagai pengembangan pandangan terang.

Ketika kita mengamati nafas-masuk dan nafas-keluar, kita menyadari sentuhan udara yang mendorong dan menggesek di dalam hidung dan ujung lubang hidung. Ini adalah pemahaman benar atas karakteristik materi sentuhan unsur udara (*vāyo phoṭṭhabbarūpa*), yaitu pengembangan (*vitthambhana lakkhana*). Ketika kita menyadari adanya gerakan bertahap atau kita merasa bergerak, ini adalah pemahaman benar atas fungsi unsur udara (*samudīraṇa rasa*). Dan, ketika kita menyadari adanya pergeseran atau perpindahan, ini adalah pemahaman benar atas manifestasi unsur udara (*abhinīhāra paccupaṭṭhāna*).

Kita melihat adanya gerakan-gerakan yang terpisah dari nafas-masuk dan nafas-keluar karena keberadaan tubuh fisik, hidung, dan kesadaran berupa keinginan untuk bernafas. Mengetahui tahap-tahap gerakan nafas yang sedang terjadi demikian adalah

pemahaman benar atas penyebab kemunculannya. Ini sesuai dengan pernyataan:

Atau, ia berdiam merenungkan faktor-faktor kemunculan pada tubuh,⁹⁴

Kita mengetahui bahwa gerakan sebelumnya tidak mencapai gerakan selanjutnya (gerakan terputus-putus), terpisah-pisah menjadi bagian-bagian dan kemudian lenyap. Kita juga mengetahui bahwa nafas-masuk dan nafas-keluar tidak dapat terjadi tanpa adanya tubuh fisik, hidung, dan kesadaran berupa keinginan untuk bernafas. Ini adalah pemahaman benar atas penyebab kelenyapannya dan sesuai dengan pernyataan:

Atau, ia berdiam merenungkan faktor-faktor kelenyapan pada tubuh,⁹⁵

Ketika setiap kali kita mengamati pergerakan nafas sebagai “masuk, keluar,” kita tidak berpikir hal itu sebagai individu, sesosok makhluk, seorang perempuan, seorang laki-laki, aku, atau milikku, melainkan kita melihat dan memahaminya hanya sebagai sebuah kumpulan gerakan-gerakan yang dirasakan dalam sentuhan. Hal ini sesuai dengan pernyataan:

Atau, perhatian penuhnya kukuh terarah sebagai “hanya ada tubuh.”⁹⁶

Dalam pengertian bahwa bagi seseorang yang melakukan pengamatan, perhatian penuhnya muncul terarah bahwa hanya ada gugus materi.

Gerakan perut mengembung dan mengempis (atau naik dan turun) adalah akibat dari nafas-masuk yang mendorong dan nafas-keluar yang mengendur. Dengan mengamati setiap saat terjadinya gerakan itu sebagai “mengembung” dan “mengempis,” atau “menegang” dan “mengendur,” kita menjadi menyadari sifat-sifat

tegang, kendur, pergerakan, dan dorongan atau pergeseran. Ketika kita mengetahui sifat tegang dan kendur, ini adalah pemahaman benar atas karakteristik pengembangan (*vitthambhana lakkhaṇa*) dari materi sentuhan unsur udara (*vāyo phoṭṭhabbarūpa*). Ketika kita menyadari adanya pergerakan dan dorongan atau pergeseran, ini adalah pemahaman benar atas fungsi (*samudiraṇa rasa*) dan manifestasi (*abhinihāra paccupaṭṭhāna*) dari unsur udara. Ketika kita melihat dan mengetahui bahwa gerakan perut mengembung dan mengempis muncul dan lenyap dalam unit-unit terpisah, ini adalah pemahaman benar tentang kemunculan (*samudaya*) dan kelenyapan (*vaya*) tubuh udara (*vāyokāya*). Dengan kata lain, kita harus mengetahui semua tindakan dan gerakan tubuh kita seperti yang diinstruksikan pada bagian sikap tubuh (*iriyāpathapabba*) dari *Satipaṭṭhāna Sutta* sebagai:

Dalam sikap apa pun tubuhnya berposisi, ia mengetahui sebagaimana adanya.⁹⁷

Tubuh, yang merupakan gugus materi, berposisi dalam berbagai sikap dan seorang yogi harus mengamati apa pun sikap tubuh yang ia lakukan selama berlatih meditasi. Sifat tegang, tekanan, atau gerakan yang disebut sebagai perut mengembung dan mengempis sebenarnya adalah unsur udara dalam makna tertinggi. Ini merupakan bagian dari gugus materi (*rūpakkhandha*), landasan sentuhan (*phoṭṭhabbāyatana*), unsur sentuhan (*phoṭṭhabbadhātu*), dan kebenaran mulia tentang penderitaan (*dukkhasacca*). Dengan demikian, pemahaman benar yang diperoleh dengan mengamatinya, sejalan dengan pembabaran tentang gugus, landasan, unsur, dan kebenaran mulia. Oleh karena itu, gerakan perut yang mengembung dan mengempis sungguh merupakan objek meditasi yang sesuai untuk pengembangan pandangan terang.

Terlebih lagi, berdasarkan kalimat dari kutipan terakhir di atas jelas mengatakan bahwa apa pun tingkah laku tubuh atau gerakan dapat digunakan sebagai sebuah objek bagi meditasi pandangan terang. Dengan melakukan pengamatan pandangan terang yang

sesuai dengan Ajaran Buddha, seseorang bukan saja terbebas dari kesalahan, tetapi ia juga akan mendapatkan manfaat yang besar, yaitu: ia memperoleh pandangan benar (*sammādiṭṭhi*) dan pengetahuan sejati (*vijjāñāṇa*), ia dapat melenyapkan kekotoran-kekotoran batin (*kilesa*) seperti kebodohan batin (*avijjā*), dan lain-lain, serta dapat mencapai buah ke-*arahatta*-an (*arahattaphala*) dan *Nibbāna* yang merupakan akhir dari semua penderitaan.

Saya perlu menyebutkan paragraf Pāli di atas, bukan karena pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis adalah bagian dari praktik pengamatan nafas-masuk dan nafas-keluar (*ānāpānasati*), melainkan karena gerakan perut tersebut adalah akibat dari tarikan nafas-masuk dan hembusan nafas-keluar, yaitu menyebabkan perut mengembung dan mengempis. Sebenarnya, karena berdasarkan rujukan instruksi dari bagian sikap tubuh (*iriyāpatha*) di atas dan karena gerakan perut mengembung dan mengempis termasuk dalam gugus materi (*rūpakkhanda*), maka pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis ini merupakan perenungan tubuh (*kāyānupassanā*) berkenaan dengan sikap tubuh (*iriyāpatha*) dan perhatian pada materi unsur pokok (*dhātumanasikāra*). Dan, pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis juga termasuk dalam perenungan *dhamma* (*dhammānupassanā*) berkenaan dengan gugus (*khandha*), landasan (*āyatana*), dan kebenaran mulia (*ariyasacca*).

Empat Materi Unsur Pokok

Kita dapat mengalami salah satu dari empat puluh dua bagian tubuh (*koṭṭhāsa*) dengan mengamati sentuhan, dan lain-lain setiap kali terjadi kontak ketika duduk, berdiri, berjalan, atau berbaring, serta setiap kali terjadi kontak dengan rambut kepala, bulu tubuh, kuku kaki, kuku tangan, gigi, kulit, daging, otot, tulang, dan lain-lain. Bagian-bagian tubuh (*koṭṭhāsa*) ini, terdiri dari: dua puluh bagian yang didominasi oleh unsur tanah,⁹⁸ dua belas yang didominasi oleh

unsur air,⁹⁹ empat yang didominasi oleh unsur api,¹⁰⁰ dan enam yang didominasi oleh unsur udara.¹⁰¹

Ketika setiap kali seseorang menyentuh salah satu dari bagian-bagian tubuh ini dan mengamatinya sebagai “menyentuh, menyentuh,” ia menyadari adanya sifat keras, kasar, lunak, atau halus, ini adalah pemahaman benar tentang unsur tanah menurut karakteristiknya (*kakkhaḷatta lakkhana*); menyadari adanya sifat panas, hangat, atau dingin adalah pemahaman benar tentang unsur api menurut karakteristiknya (*uṇhatta lakkhana*); menyadari adanya sifat kaku, diam tenang, tidak bergerak adalah pemahaman benar tentang unsur udara menurut karakteristiknya (*vitthambhana lakkhana*); dan bergerak, bergetar adalah pemahaman benar tentang unsur udara menurut fungsinya (*samudiraṇa rasa*), serta bergeser, berpindah adalah pemahaman benar tentang unsur udara menurut manifestasinya (*abhinihāra paccupaṭṭhāna*).

Ketika seseorang menyadari adanya sifat mengalir, menetes, atau mencair, ini adalah pemahaman benar tentang unsur air menurut karakteristiknya (*paggharaṇa lakkhana*). Jenis sensasi ini khususnya terlihat ketika keringat, ingus, atau air mata mengalir, ketika meludah atau menelan dahak atau air liur, atau ketika buang air kecil, dan lain-lain. Ketika seseorang menyadarinya sebagai menyebabkan perluasan, penggembungan, pelebaran, atau merembes, atau menyebabkan basah atau lembab, ini adalah pemahaman benar tentang unsur air menurut fungsinya (*brūhana rasa*). Kita merasakannya terutama ketika kita mandi, minum, dan sebagainya. Dan, menyadarinya sebagai melekat, atau mengeras, atau mengikat adalah pemahaman benar tentang unsur air menurut manifestasinya (*saṅgaha paccupaṭṭhāna*). Kadang-kadang, manifestasi ini disebutkan sebagai karakteristik kohesi (*ābandhana lakkhana*) dalam kitab ulasan. Dan juga, ketika menyentuh wajah, dan bagian tubuh lainnya yang berkeringat kita menyadari adanya sifat basah atau lembab adalah pemahaman tentang karakteristik menetes dari unsur air (*paggharaṇa lakkhana*). Unsur air, dalam kenyataannya, bukanlah sejenis materi sentuhan yang dapat kita alami secara

langsung melalui indria fisik atau sentuhan. Tetapi berkat daya kemampuan unsur ini, kita dapat mengetahui sifat sejatinya [secara inferensial] melalui kesadaran-batin (*manoviññāṇa*) hanya setelah terjadi kontak dengan unsur tanah, api, dan udara yang muncul karena unsur ini. Oleh karena itu, hal ini dijelaskan bahwa dengan mengamati sentuhan, unsur air dapat dipahami.

Demikianlah, setiap kali seseorang mengamati sentuhan atau sensasi tubuh, ia akan memahami dengan pengetahuan pandangan terang bahwa hanya ada empat materi unsur pokok. Ia akan memahami bahwa hanya ada sekumpulan unsur fisik seperti keras, kasar, lunak, halus; panas, hangat, dingin; kaku, lentur, diam, gerakan, dorongan; menetes, mencair, basah atau lembab, perluasan, keterikatan atau kohesi, dan kepadatan. Dan, ia memahami bahwa tidak ada individu, makhluk, perempuan, laki-laki, “aku,” atau “milikku.” Pemahaman ini selaras dengan paragraf Kanon Pāḷi berikut ini:

Seorang bhikkhu merenungkan tubuh yang sama ini, sebagaimana [tubuh] ditempatkan, sebagaimana [tubuh] bersikap, dalam hubungannya dengan unsur-unsur pokok, sebagai berikut: “Dalam tubuh ini terdapat unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur udara.”¹⁰²

Kutipan Pāḷi di atas mencakup pemahaman berdasarkan pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis. Pengamatan ketika berjalan, menekuk, dan gerakan lainnya juga berkaitan dengan saat-kesadaran terjadinya sentuhan. Akan tetapi, pengamatan atas keinginan untuk berjalan, keinginan untuk menekuk, dan seterusnya hanya berkaitan dengan saat-kesadaran dari batin yang menyadari. Oleh karena itu, hal itu akan dijelaskan pada bagian berikutnya tentang sikap tubuh (*iriyāpatha*) dan pemahaman jernih (*sampajañña*).

Cara Mengamati Pikiran

Saya telah menjelaskan sebelumnya bahwa “batin yang berpikir dan mengetahui” merujuk pada semua aktivitas mental pada proses kognitif melalui pintu-batin (*manodvāravīthi*) yang disebut sebagai memikirkan, mempertimbangkan, merefleksikan, memperhatikan, merenungkan, mengamati, dan sebagainya. Bagi seseorang yang mengamati setiap kali aktivitas mental itu terjadi sebagai “memikirkan,” “mempertimbangkan,” “merefleksikan,” “memperhatikan,” “merenungkan,” “mengamati,” “mengetahui,” dan seterusnya, maka salah satu dari fenomena-fenomena itu, seperti: pintu-batin (*manodvāra*), objek *dhamma* (*dhammārammaṇa*), kesadaran-batin (*manoviññāṇa*), kontak (*phassa*), atau perasaan (*vedanā*) yang muncul dengan jelas pada saat berpikir dan mengetahui itu akan tampak menurut salah satu aspek *dhamma*, seperti: karakteristiknya, dan sebagainya. Dengan demikian, seseorang akan melihat dan memahami salah satu fenomena ini sebagaimana adanya, ini adalah pemahaman penuh tentang fenomena yang diketahui (*ñātapariññā*). Ia juga akan melihat dan memahaminya sebagai kemunculan dan kelenyapan, karakteristik ketidakkekalan, dan lain-lain, ini adalah pemahaman penuh melalui penyelidikan (*tīraṇapariññā*) dan pemahaman penuh dengan melenyapkan (*pahānapariññā*).

Kitab ulasan dan kitab tafsiran¹⁰³ menjelaskan bahwa “pintu-batin” (*manodvāra*) merujuk pada kesadaran pengalih-ke-pintu-batin (*manodvārāvajjana*) dan kesadaran penyambung-kehidupan (*bhavaṅga*) yang muncul sebelumnya, yang merefleksikan dan mengarah ke objek kesadaran. Selain itu, karena materi landasan hati (*hadayavatthu*) juga merupakan landasan bagi kesadaran penyambung-kehidupan dan kesadaran pengalih-ke-pintu-batin, maka materi ini secara figuratif juga disebut pintu-batin (*manodvāra*).

Objek *dhamma* (*dhammārammaṇa*) terdiri dari: lima materi sensitivitas (*pasādarūpa*), yaitu: sensitivitas-mata, telinga, hidung,

lidah, dan tubuh; enam jenis materi halus (*sammasanupaga sukhumarūpa*), yaitu: unsur air (*āpodhātu*), pembawa sifat wanita (*itthibhāva*), pembawa sifat pria (*pumbhāva*), landasan-hati (*hadayavatthu*), vitalitas (*jīvita*), dan nutrisi (*āhāra*); serta semua kesadaran duniawi (*lokiya cittā*), dan semua faktor mental duniawi (*lokiya cetasikā*). Semua ini adalah objek-objek *dhamma* yang harus diamati dalam pengembangan pandangan terang.

Kesadaran impuls (*javana*) yang terdiri dari kesadaran baik dan tidak baik alam indriawi, serta kesadaran mengambil objek *javana* (*tadārammaṇa*) disebut kesadaran-batin (*manoviññāna*). Kontak (*phassa*) dan perasaan (*vedanā*) yang termasuk di sini adalah yang bertautan dengan kesadaran impuls dan kesadaran mengambil objek *javana*.

Memahami Pintu-Batin

Ketika pengetahuan pandangan terang menjadi sangat tajam dan murni, kesadaran yang telah muncul sebelumnya dan setelahnya akan tampak terpisah satu sama lainnya. Misalnya, ketika seseorang menekukkan lengannya, ia harus mengamatinya berkali-kali sebagai “menekuk, menekuk,” setiap kali lengan ini bergerak. Ketika ia mengamati gerakan ini, ia mengetahui bahwa pengamatan yang terjadi sebelumnya, kemudian keinginan untuk menekuk yang terjadi berikutnya, dan aktual gerakan menekuk tampak terjadi berjeda satu dan lainnya. Oleh karenanya, ia mungkin berpikir bahwa objek yang diamati menjadi semakin sedikit dan terjadi jeda dalam pengamatan. Sebenarnya, objek-objek yang diamati tidak menjadi lebih sedikit dan tidak terjadi jeda dalam pengamatannya. Melainkan, karena cepatnya pengamatan yang terjadi, maka kesadaran penyambung-kehidupan yang muncul di antara proses kognitif sebelumnya dan proses kognitif berikutnya menjadi tampak jelas. Saat ketika ia menyadari adanya ketidaksinambungan antara dua proses kognitif yang berurutan itu disebut “memahami

kesadaran penyambung-kehidupan sebagai pintu-batin” (*bhavaṅga manodvāra*).

Pintu-batin lainnya adalah kesadaran pengalih-ke-pintu-batin (*manodvārāvajjana*). Ketika seseorang memahami kesadaran pengalih sebagai pintu-batin (*āvajjana manodvāra*) dengan benar, ia menyadari awal terjadinya perhatian pada objek (karakteristik), atau awal untuk melakukan pengalihan perhatian atau perenungan (fungsi), atau dimulainya tindakan perenungan (manifestasi), dan perhatian penuh mulai terjadi karena berakhirnya atau terpotongnya kesadaran penyambung-kehidupan (penyebab terdekat).¹⁰⁴

Seperti yang disebutkan sebelumnya, materi landasan hati (*hadayavatthu*) juga secara figuratif disebut sebagai pintu-batin (*upacāra manodvāra*) karena berfungsi sebagai landasan bagi kesadaran-batin. Ketika seseorang memahami landasan hati dengan benar, maka ia mengetahui bahwa landasan hati ini adalah materi penyokong bagi batin yang berpikir, batin yang merenung dan mengamati (karakteristik); landasan hati ini menyokong atau menguatkan keberadaan batin yang berpikir atau batin yang mengamati (fungsi); landasan hati ini menyangga atau menyokong batin yang berpikir (manifestasi); dan kemunculan landasan hati ini bergantung pada empat materi unsur pokok (penyebab terdekat). Ini adalah apa yang dimaksudkan dengan “ia memahami batin” (*mañña pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Memahami Objek *Dhamma*

Pada paragraf di atas saya telah menyebutkan jenis-jenis objek *dhamma* (*dhammārammaṇa*) yang harus dipahami melalui pengembangan pandangan terang. Di antara objek-objek tersebut, saya telah menjelaskan pengamatan dan pemahaman atas lima jenis materi sensitivitas (*pasādarūpa*)—mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh—dan unsur air, serta landasan hati. Berikut adalah penjelasan objek-objek *dhamma* yang lainnya.

Materi Sifat Kelamin

Seseorang yang melakukan perenungan dan pengamatan ketika tersenyum, berpikir, dan sebagainya disertai dengan menyadari dirinya sebagai seorang perempuan atau seorang laki-laki, maka ia memahami materi pembawa sifat kelamin (*bhāvarūpa*) dengan benar bahwa materi ini membawa sifat wanita atau sifat laki-laki, dan karena keberadaannya, ia menjadi seorang perempuan atau seorang laki-laki (karakteristik); materi ini menunjukkan sifat wanita atau sifat laki-laki (fungsi); materi ini bermanifestasi sebagai struktur tubuh, ciri-ciri, tingkah laku, pekerjaan, dan kecenderungan watak wanita atau laki-laki (manifestasi); dan kemunculan materi ini bergantung pada keberadaan empat materi unsur pokok (penyebab terdekat).

Materi Kehidupan

Fenomena daya hidup atau vitalitas (*jīvitindriya*) yang disebut materi kehidupan (*jīvitarūpa*) menyebabkan keberlangsungan keberadaan sensitivitas-mata, sensitivitas-telinga, sensitivitas-hidung, sensitivitas-lidah, sensitivitas-tubuh, landasan-hati, dan materi sifat kelamin. Keberadaan materi kehidupan akan tampak jelas bersama dengan materi-materi tersebut ketika seseorang mengamati suatu objek penglihatan, suara, dan sebagainya secara terus-menerus. Hal tersebut karena materi kehidupan muncul dan lenyap bersama dengan materi sensitivitas-mata, dan lain-lain. Akan tetapi sebelum lenyap, pada saat-keberlangsungannya materi kehidupan melakukan fungsi memelihara dan menyokong keberadaan materi-materi yang lain yang muncul bersamanya, seperti sensitivitas-mata, dan sebagainya. Karena kemampuannya memelihara dan menyokong tersebut, meskipun materi sensitivitas-mata yang lama lenyap, materi sensitivitas-mata yang baru akan muncul menggantikan yang lama. Hal yang sama juga berlaku untuk materi-materi yang lain seperti yang disebutkan di atas. Proses tersebut akan berlangsung terus-menerus hingga seseorang meninggal.

Keberadaan dan kemunculan materi-materi baru itu dapat terjadi karena ditopang oleh materi kehidupan. Oleh karena itu, ketika seseorang memahami materi kehidupan dengan benar, ia mengetahui bahwa materi ini memelihara dan menjaga materi sensitivitas-mata, dan lain-lain yang muncul bersamanya (karakteristik); materi ini menyebabkan munculnya materi sensitivitas-mata, dan lain-lain secara terus-menerus (fungsi); materi ini menyokong keberadaan materi sensitivitas-mata, dan lain-lain secara terus-menerus (manifestasi); dan kemunculan materi ini bergantung pada keberadaan empat materi unsur pokok (penyebab terdekat).

Materi Nutrisi

Seseorang yang melakukan perenungan dan pengamatan pada tubuh fisiknya yang menjadi bertenaga dan batinnya yang menjadi segar dan bersemangat setelah mengkonsumsi makanan dan minuman, akan menyadari dengan jelas keberadaan materi nutrisi (*āhārarūpa*). Ketika seseorang memahami materi nutrisi dengan benar, ia mengetahui bahwa materi itu memiliki esensi nutrisi (*ojā*) (karakteristik); materi itu menyebabkan materi-materi lain tumbuh dan berkembang, atau menyebabkan menjadi kuat dan energetik (fungsi); materi itu menyokong dan menopang kekuatan tubuh sehingga tidak menjadi lemah dan merosot (manifestasi); dan materi itu muncul disebabkan oleh substansi makanan, seperti nasi, lauk-pauk, penganan, dan lain-lain (penyebab terdekat).

Keberadaan kesadaran dan faktor-faktor mental yang merupakan objek-objek *dhamma* sangat banyak dan bermacam-macam. Cara untuk memahami beberapa kesadaran dan faktor mental juga telah dijelaskan di bagian sebelumnya. Namun, masih banyak lagi yang akan dijelaskan pada bagian berikutnya. Oleh karena itu, cara memahami objek-objek *dhamma*—kesadaran dan faktor-faktor mental—tidak akan dijelaskan secara terpisah. Ini

adalah apa yang dimaksudkan dengan “ia memahami objek-objek *dhamma*” (*dhamme ca pajānāti*) dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Kesadaran-Batin

Ketika seseorang memahami kesadaran-batin (*manoviññāṇa*) dengan benar, ia mengetahui bahwa kesadaran itu memikirkan, merefleksikan, mempertimbangkan, mengetahui, mencapai, mengembara, dan sebagainya (karakteristik); kesadaran itu hanya memperhatikan sifat hakiki dari objek, atau hanya sekedar tahu atau mengenali (fungsi); kesadaran itu terarah ke objek *dhamma* (manifestasi); dan kesadaran itu memikirkan, mengetahui, dan mencapai objek karena kesadaran itu mulai memberikan perhatian, serta kesadaran itu memikirkan dan mengetahui objek karena adanya materi landasan hati dan suatu objek *dhamma* (penyebab terdekat).

Kontak-Batin

Ketika seseorang memahami kontak-batin (*manosamphassa*) dengan benar, ia mengetahui bahwa telah terjadi kontak atau pertemuan antara batin (kesadaran dan faktor-faktor mental) dengan suatu objek (karakteristik); batin menyentuh atau mengenai objek *dhamma* (fungsi); pintu-batin, kesadaran-batin, dan objek *dhamma* bertemu bersama (manifestasi); dan kontak terjadi karena munculnya objek (penyebab terdekat).

Gugus Perasaan

Ketika seseorang memahami perasaan bahagia (*somanassa vedanā*) dengan benar, ia mengetahui bahwa perasaan itu mengalami sensasi objek yang menyenangkan, atau merasa nyaman ketika berpikir, atau merasa gembira dan bahagia (karakteristik); perasaan itu menikmati objek yang menyenangkan (fungsi); perasaan itu membawa kebahagiaan dan memberikan kesenangan dalam batin (manifestasi); dan perasaan bahagia terjadi karena ketenangan

batin, perasaan bahagia terjadi karena kedamaian batin, perasaan bahagia dan gembira terjadi karena bertemu dengan objek-objek yang menyenangkan dan disukai (penyebab terdekat).

Ketika seseorang memahami perasaan tidak bahagia atau tidak senang (*domanassa vedanā*) dengan benar, ia mengetahui bahwa perasaan itu mengalami sensasi objek yang tidak menyenangkan, atau merasakan ketidakbahagiaan ketika berpikir, atau merasakan kekecewaan, tertekan, kelelahan mental, khawatir, kesedihan mendalam, dukacita, kecemasan (karakteristik); perasaan itu merasakan ketidakbahagiaan, ketidaksukaan, atau ke jijikan sehubungan dengan suatu objek (fungsi); perasaan itu membawa kesusahan mental, kondisi batin yang sulit untuk bertahan, merasakan penderitaan atau ketidakbahagiaan dalam batin (manifestasi); dan perasaan itu terjadi karena adanya landasan hati yang juga berfungsi sebagai tumpuannya, dan karena bertemu dengan objek-objek yang tidak menyenangkan dan tidak disukai (penyebab terdekat).

Ketika seseorang memahami perasaan netral (*upekkhā vedanā*, *adukkhamasukha vedanā*) dengan benar, ia mengetahui bahwa perasaan itu mengalami sensasi objek yang netral atau yang bukan tidak menyenangkan maupun bukan menyenangkan, atau merasakan keadaan batin yang seimbang, yaitu bukan bahagia juga bukan tidak bahagia, atau ketiadaan dari penderitaan maupun kebahagiaan (karakteristik); perasaan itu menjaga batin tetap seimbang antara kebahagiaan maupun ketidaksukaan (fungsi); perasaan itu halus dan tenang (manifestasi); dan perasaan itu terjadi karena batin yang tidak diliputi kegembiraan dan kegairahan; atau perasaan itu terjadi karena bertemu dengan objek yang bersifat biasa atau bukan tidak menyenangkan maupun bukan menyenangkan (penyebab terdekat).

Gugus Pencerapan

Tindakan mengenali, mengingat, dan mengidentifikasi suatu objek sehingga tidak lupa setiap kali terjadi kontak dengan objek tersebut disebut sebagai pencerapan (persepsi) atau gugus pencerapan (*saññākhandha*). Pencerapan ini tampak sangat jelas ketika seseorang menjumpai sebuah objek baru, asing, istimewa, atau ketika mendengarkan instruksi, dan lain-lain. Ketika seseorang memahami pencerapan dengan benar, ia mengetahui bahwa pencerapan mengenali suatu objek dengan kuat sehingga tidak melupakannya (karakteristik); mencerap suatu objek sehingga ingat kembali atas objek yang pernah dijumpai sebelumnya (fungsi); pencerapan terus mengingat dengan kuat gambaran batin dari objek sesuai dengan tanda-tanda yang dikenali atau dicerap (manifestasi); dan pencerapan terjadi karena munculnya objek-objek apa pun (penyebab terdekat).

Gugus Bentukan-Bentukan Mental

Lima puluh faktor mental (*cetasika*) selain dari perasaan dan pencerapan¹⁰⁵ termasuk dalam gugus bentukan-bentukan mental (*sañkhārakkhandha*). Ini merupakan suatu kumpulan fenomena-fenomena yang memiliki kemampuan membuat suatu tindakan terlaksana, dilakukan, dan terjadi, seperti: melihat, mendengar, dan seterusnya, atau pergi, berdiri, duduk, berbaring, atau menekuk, dan seterusnya. Di antara lima puluh faktor mental ini, saya hanya akan menjelaskan faktor mental kehendak (*cetanā*) yang berperan besar dalam memimpin faktor-faktor mental lainnya. Kehendak adalah bagaikan seorang pemimpin yang melakukan tugasnya sendiri sambil pada saat yang bersamaan juga mengarahkan dan mendorong para pekerja lainnya melakukan tugas-tugas mereka. Analogi lainnya, kehendak adalah bagaikan seorang petani yang melakukan pekerjaannya sendiri di sawah sambil mengarahkan dan mendorong para pekerja hariannya untuk berkerja secara harmonis memanen padi. Dengan cara yang sama, kehendak bersifat

mendorong kesadaran dan faktor-faktor mental lain yang bertautan dengannya untuk melakukan tugasnya masing-masing dan secara bersama-sama berhubungan dengan objek. Kehendak tampak jelas ketika seseorang merasa seolah-olah didesak dan didorong untuk melakukan pekerjaan dengan segera dan menyelesaikannya dengan cepat dalam suatu situasi mendesak.

Ketika seseorang memahami kehendak dengan benar, ia mengetahui bahwa kehendak memiliki karakteristik mendorong, memotivasi, mendesak faktor-faktor mental lain (*cetayita lakkhana*); kehendak menjalankan fungsi kemampuan mengusahakan, melaksanakan, menyelesaikan (*āyūhana rasa*); kehendak memiliki manifestasi sebagai mengkoordinasi, mengatur aktivitas-aktivitas bagaikan seorang raja yang memerintahkan hukuman mati, atau seorang pendana yang memperbolehkan [orang-orang] untuk mengambil dan menerima barang persembahannya agar mereka memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan (*samvidahana paccupaṭṭhāna*); dan kehendak mendorong terjadinya perbuatan baik karena adanya perhatian yang bijaksana, atau kehendak mendorong terjadinya perbuatan tidak baik karena adanya perhatian tidak bijaksana (*manasikāra padaṭṭhāna*), atau kehendak mendorong terjadinya perbuatan baik atau tidak baik karena ketidaktahuan atas kebenaran sejati sehubungan dengan kebahagiaan dan penderitaan (*avijjā padaṭṭhāna*), atau kehendak muncul karena keberadaan landasan-landasan indria dan objek-objek indria (*vatthārammaṇa padaṭṭhāna*), atau kehendak muncul karena keberadaan kesadaran (*viññāṇa padaṭṭhāna*) (penyebab terdekat).

Pengamatan Sikap Tubuh (Iriyāpatha)

Ketika sedang berjalan, anda harus mengamati setiap langkah sebagai “berjalan, berjalan” atau “melangkah, melangkah” atau “kanan, kiri” atau “mengangkat, melangkah, menurunkan.” Ketika perhatian penuh dan konsentrasi anda tumbuh semakin kuat, anda

akan mampu mengamati dan mengetahui adanya keinginan untuk berjalan atau keinginan untuk melangkah sebelum mulai berjalan atau melangkah. Hal ini seperti yang disebutkan dalam kalimat Pāḷi yang dikutip dari *Mahāsatipaṭṭhāna* dan *Satipaṭṭhāna Sutta*:

Ketika sedang berjalan, seorang bhikkhu memahami:
“Aku sedang berjalan.”¹⁰⁶

Kesadaran yang disertai keinginan untuk berjalan terjadi terlebih dahulu. Kondisi batin ini menyebabkan terjadinya perilaku tertentu yang mendorong disertai dengan sokongan dan gerakan secara bertahap. Karena daya gerak ini menyebar ke seluruh fenomena materi yang disebut “tubuh,” maka menyebabkan terjadinya gerakan-gerakan kecil bertahap yang muncul dan lenyap, ini yang disebut sebagai “berjalan.” Aktivitas ini akan dapat diketahui dan dipahami oleh diri sendiri dalam praktik. Kitab ulasan *Dīgha Nikāya* menjelaskan sebagai berikut:

Seseorang [yogi yang mengamati dan menyadari “berjalan” ketika sedang berjalan] memahami munculnya kesadaran (keinginan) untuk berjalan. [Kesadaran (keinginan)] ini menyebabkan munculnya unsur udara (*vāyodhātu*) [berupa dorongan dan gerakan]. Unsur udara ini menyebabkan munculnya [materi] isyarat (*viññatti*)¹⁰⁷ [berupa gerakan tubuh karena keinginan untuk bergerak atau berjalan]. Karena penyebaran unsur udara sebagai kekuatan pendorong yang dihasilkan oleh kesadaran (keinginan) untuk berjalan, maka seluruh tubuh (semua fenomena materi yang disebut “tubuh”) bergerak secara bertahap [dalam gerakan-gerakan kecil yang terpisah] menuju tempat yang diinginkan. Ini disebut “berjalan.”¹⁰⁸

Bukan Pemahaman Orang Awam

Mereka yang belum pernah mengembangkan pengamatan meditasi dalam cara ini atau belum memperoleh pemahaman *Dhamma* apa pun mungkin memiliki keragu-raguan atas instruksi yang diberikan dalam teks Pāli sebagai, “Ketika sedang berjalan, seorang bhikkhu mengetahui: ‘Aku sedang berjalan.’” Saya akan menjelaskan hal ini di sini menurut kitab ulasan.

Seseorang mungkin bertanya, “Bukankah bahkan seekor anjing atau rubah mengetahui berjalan ketika ia sedang berjalan?” Itu benar. Tetapi, Buddha sama sekali bukan merujuk pada jenis pemahaman umum seperti ini. Sebenarnya anjing, rubah, dan orang-orang awam tidak mengetahui keinginan mereka untuk berjalan atau gerakan yang terjadi dalam gerakan-gerakan kecil terpisah. Mereka tidak dapat membedakan antara batin dan materi dan tidak mengetahui bahwa keinginan menyebabkan gerakan terjadi. Mereka tidak mengetahui bahwa hanya ada serangkaian keinginan berturut-turut dan gerakan berturut-turut. Mereka juga tidak mengetahui bahwa semua fenomena itu terpisah-pisah dalam unit-unit kecil dan lenyap satu demi satu.

Sebenarnya, anjing, rubah, dan orang-orang awam hanya kadang-kadang mengetahui bahwa mereka sedang berjalan, dan ini pun mungkin terjadi di awal, di pertengahan, atau di akhir. Pada umumnya, pikiran mereka mengembara ke tempat lain sewaktu mereka sedang berjalan. Dan, meskipun mereka kadang-kadang mengetahui sedang berjalan pun, mereka melihatnya sebagai aku atau individu yang sedang berjalan dan menganggap bahwa individu itu tidak berubah. Mereka berpikir bahwa mereka adalah orang yang sama sebelum, selama, dan setelah berjalan. Bahkan setelah berjalan seratus mil, mereka berpikir bahwa mereka pasti adalah individu yang sama dengan mereka sebelum pergi, bahkan setelah tiba di lokasi berbeda. Mereka berpikir bahwa mereka masih tetap sama seperti sebelumnya. Oleh karena itu, seseorang tidak dapat meninggalkan pandangan salah tentang makhluk dan tidak dapat

melepaskan diri dari kemelekatan pada pandangan salah tentang “diri” atau “aku.” Pengetahuan pandangan terang tidak dapat muncul dalam dirinya jika ia memiliki perhatian dan pemahaman seperti itu.

Karena pemahaman seperti ini bukan objek bagi praktik pengembangan batin (*bhāvanākamma*) dan juga bukan kondisi bagi praktik pengembangan pandangan terang (*vipassanākamma*) selanjutnya, maka pemahaman ini tidak dapat disebut suatu dasar atau landasan untuk berlatih meditasi (*kammaṭṭhāna*). Karena pemahaman ini tidak berdasarkan perhatian penuh maupun pengamatan pandangan terang, maka ini bukanlah pengembangan landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna bhāvanā*). Jadi, seseorang harus memahami bahwa dalam paragraf di atas Buddha bukan merujuk pada pemahaman biasa yang dimiliki oleh anjing, rubah, dan orang-orang awam.

Akan tetapi, jika seorang yogi melakukan pengamatan kapan pun ia berjalan sebagai “keinginan [untuk berjalan]” dan “berjalan,” maka keinginan untuk berjalan dan gerakan tubuh (materi) yang terjadi akan tampak sangat jelas melalui tindakan yang mendorong dan bergerak. Oleh karena itu, ia tidak akan terbaur dalam melihat keinginan untuk berjalan (proses batin) dengan materi, melainkan akan memahaminya sebagai proses yang berbeda. Demikian pula, ia tidak akan terbaur dalam melihat gerakan-gerakan tubuh (materi) dengan proses batin, melainkan akan memahaminya sebagai proses yang berbeda. Ia akan memahami bahwa hanya ada unit-unit keinginan untuk berjalan dan gerakan-gerakan kecil yang terpisah, dan ia juga akan memahami bahwa keinginan untuk berjalan menyebabkan terjadinya tahapan-tahapan gerakan kecil yang terpisah. Lebih jauh lagi, ia memahami bahwa keinginan untuk berjalan tidak akan mencapai atau bergabung dalam gerakan-gerakan yang terjadi. Demikian juga, gerakan-gerakan kecil yang terjadi di awal tidak akan mencapai atau bergabung dalam gerakan-gerakan kecil berikutnya, melainkan semua fenomena itu berlangsung tahap demi tahap, bagian demi bagian, terpotong-

potong dan lenyap satu demi satu. Seperti yang dijelaskan dalam kitab ulasan bahwa dalam setiap langkah kaki yang bergerak ke depan, yogi dapat melihat enam atau lebih gerakan-gerakan kecil yang terjadi secara terpisah-pisah dan yang kemudian lenyap.

Berdasarkan pengetahuan empiris ini, yogi akan dapat memastikan bahwa “Ucapan ‘aku sedang berjalan’ atau ‘ia sedang berjalan’ hanyalah suatu penyebutan konvensional. Sebenarnya tidak ada makhluk atau orang yang berjalan, tetapi yang ada hanyalah keinginan untuk berjalan dan sekumpulan fenomena materi yang tampak sebagai gerakan-gerakan. Tidak ada fenomena apa pun yang bertahan bahkan selama sekedipan mata. Segalanya tunduk pada ketidakkekalan, dan karena segalanya muncul dan lenyap seketika, ini hanyalah sekumpulan penderitaan, semua ini hanyalah kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan.” Pemahaman ini disebut “pemahaman jernih tentang nondelusi” (*asammoha sampajañña*) yang merupakan satu dari empat jenis pemahaman jernih.¹⁰⁹ Pemahaman yang muncul dari pengamatan “keinginan” atau “berjalan” merupakan bagian dari “pemahaman jernih tentang ranah meditasi” (*gocara sampajañña*). Pemahaman jernih yang kedua adalah penyebab bagi yang pertama. Yogi harus berulang-ulang melatih dan mengembangkan pemahaman jernih tentang ranah meditasi. Ketika pemahaman jernih ini menjadi matang dan sempurna, pemahaman jernih tentang nondelusi akan muncul secara otomatis dan tercapai sepenuhnya.

Ini adalah bagaimana seorang yogi dapat menyingkirkan pandangan salah tentang keberadaan “makhluk” dan melepaskan kemelekatan pada pandangan tentang “diri” melalui pengetahuan pandangan terang yang dikembangkan terus-menerus dengan mengamati keinginan untuk berjalan dan fenomena materi dalam bentuk gerakan-gerakan. Karena selain menjadi sebuah objek bagi pengamatan pandangan terang yang berulang (*paṭivipassanā*), ini juga dapat menyebabkan pengetahuan pandangan terang muncul dengan kuat, maka ini juga disebut “landasan untuk berlatih meditasi” (*kammaṭṭhāna*). Dan, karena pengetahuan sejati ini

dikembangkan melalui perhatian penuh dalam pandangan terang, maka ini disebut “pengembangan landasan perhatian penuh” (*satipaṭṭhāna bhāvanā*). Oleh karena itu, kita harus selalu mengingat dan tanpa keragu-raguan bahwa instruksi “ketika sedang berjalan, seorang bhikkhu memahami ‘aku sedang berjalan’” adalah kata-kata otentik yang diucapkan oleh Buddha yang merujuk pada tindakan pengamatan pandangan terang.

Persamaan Antara *Kammaṭṭhāna* & *Satipaṭṭhāna Bhāvanā*

Pemahaman (yogi) bhikkhu ini dapat melenyapkan pandangan [salah] tentang makhluk hidup dan menghilangkan persepsi tentang “diri” (sebagai entitas kehidupan). Jadi, ini adalah landasan untuk berlatih meditasi (*kammaṭṭhāna*) dan juga pengembangan landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna bhāvanā*).¹¹⁰

Menurut kutipan paragraf dari kitab ulasan di atas, frasa “landasan untuk berlatih meditasi” dan “pengembangan landasan perhatian penuh” adalah identik dalam makna tertinggi, yaitu hanya menunjukkan sebuah pengetahuan yang mengamati dan memahami adanya keinginan untuk berjalan dan proses fisik (fenomena materi) berjalan. Hal itu bukanlah sebuah landasan untuk berlatih meditasi dan sebuah pengembangan landasan perhatian penuh yang terpisah dan berbeda.

Namun demikian, keduanya berbeda dalam makna teknis. Karena pengamatan itu terjadi seolah-olah perhatian penuh bergegas menuju objek-objek, seperti: keinginan untuk berjalan dan proses fisik (fenomena materi) berjalan, maka hal itu disebut “landasan perhatian penuh” (*satipaṭṭhāna*). Dan, karena perhatian penuh itu harus dimunculkan atau dikembangkan, maka disebut “pengembangan batin atau meditasi” (*bhāvanā*). Berdasarkan dua alasan ini, maka ini disebut “pengembangan landasan perhatian penuh” (*satipaṭṭhāna bhāvanā*) yang berarti perhatian penuh yang harus dikembangkan dan yang menembus objek-objek.

Kemunculan pengetahuan pandangan terang pasti bertautan dengan perhatian penuh. Tidak ada pengetahuan pandangan terang tanpa perhatian penuh. Berkenaan dengan hal ini, hanya pengetahuan pandangan terang yang dilandasi perhatian penuh sebagai faktor utamanya saja yang layak disebut sebagai “pengembangan landasan perhatian penuh” (*satipaṭṭhāna bhāvanā*). Karena pengetahuan pandangan terang itu sendiri akan menjadi objek pengembangan batin di waktu-waktu selanjutnya (*paṭivipassanā*) dan karena dapat menyebabkan munculnya pengetahuan pandangan terang selanjutnya dengan kuat, maka ini disebut juga sebagai “landasan untuk berlatih meditasi” (*kammaṭṭhāna*). Objek pengembangan batin dan bagaimana pengembangan batin itu terjadi dapat dijelaskan sebagai berikut: Ketika “keinginan untuk berjalan” diamati, batin yang mengamati itu pada gilirannya diamati kembali sebagai “mengamati” atau “mengetahui.” Ini disebut “pengembangan pandangan terang berulang” (*paṭivipassanā bhāvanā*). Demikian juga, ketika ia mengamati gerakan “berjalan,” ia kemudian mengamati batin yang mengamati gerakan “berjalan” itu. Ini juga disebut “pengembangan pandangan terang berulang” (*paṭivipassanā bhāvanā*).

Dengan menerapkan cara demikian, dimulai dari tingkat pengetahuan pandangan terang tentang kekeburan (*bhaṅgañāna*), batin yang mengamati itu menjadi objek dari pengembangan batin selanjutnya. Karena tindakan pengamatan yang telah dilakukan sebelumnya, maka pengamatan pandangan terang yang dilakukan selanjutnya menjadi semakin tajam dan kuat. Dengan kata lain, pengamatan dan pengetahuan pandangan terang tumbuh semakin kuat dengan mengambil batin yang mengamati itu sendiri sebagai sebuah objek pengamatan. Itulah sebabnya pemahaman yang muncul karena perhatian penuh atau pengamatan pada proses-proses batin dan materi yang terlibat dalam tindakan “berjalan” disebut “landasan untuk berlatih meditasi” dan “pengembangan landasan perhatian penuh.”

Pemahaman Jernih (Sampajañña)

Ketika Bergerak

Instruksi Pāli berikut ini menjelaskan bagaimana pemahaman jernih tentang nondelusi (*asammoha sampajañña*) muncul:

Dan lagi, para bhikkhu, seorang bhikkhu, ketika bergerak ke depan dan bergerak ke belakang,¹¹¹ menerapkan pemahaman jernih.¹¹²

Akan tetapi, dengan merujuk pada frasa “kumpulan tulang-tulang (ini) bergerak ke depan,” “hanya unsur-unsur yang berjalan,” “hanya unsur-unsur yang berdiri,” “hanya unsur-unsur yang duduk,” dan “hanya unsur-unsur yang berbaring” yang disebutkan dalam kitab ulasan,¹¹³ beberapa orang mengatakan bahwa instruksi Pāli di atas adalah penjelasan tentang subjek meditasi unsur dalam ketenangan batin (*samatha dhātukammaṭṭhāna*). Sehubungan dengan hal ini, agar dapat menimbang dan membandingkan dengan benar, maka berikut adalah penjelasan terperinci dari kitab ulasan:

Pemahaman benar ketika bergerak ke depan, dan lain-lain disebut “pemahaman jernih tentang nondelusi.” Pemahaman jernih itu harus dimengerti menurut cara berikut ini:

Di sini, seorang bhikkhu (yogi pandangan terang)—ketika bergerak ke depan atau bergerak ke belakang—tidak memiliki delusi (pandangan salah) “seperti orang awam yang—ketika bergerak ke depan, dan seterusnya—memiliki delusi bahwa ‘diri’ (makhluk hidup, *atta*) sedang bergerak ke depan, ‘diri’ yang menyebabkan terjadinya gerakan ke depan atau ‘aku’ sedang bergerak ke depan, ‘aku’ yang menyebabkan terjadinya gerakan ke depan.” [Sesungguhnya, ia memiliki pandangan benar bahwa] ketika muncul kesadaran (keinginan) untuk bergerak ke depan, maka kesadaran (keinginan) itu bersama dengan

unsur udara yang dihasilkan oleh kesadaran (keinginan untuk bergerak ke depan) menyebabkan terjadinya gerakan tubuh [menuju arah yang diinginkan]. Karena kekuatan unsur udara (gerakan) yang ditimbulkan oleh kesadaran (keinginan untuk bergerak ke depan itu) menyebar [ke seluruh tubuh], kumpulan tulang-tulang (*aṭṭhisāṅghāto*)¹¹⁴ ini yang disebut “tubuh” bergerak ke depan. Sewaktu bergerak ke depan, setiap kali ia mengangkat kaki (*uddharaṇa*), unsur tanah dan unsur air menjadi lemah dan terbatas (tidak aktif), sedangkan dua unsur lainnya (unsur api dan unsur udara) menjadi kuat dan berlimpah (aktif). Hal yang sama berlaku ketika melangkahkan kaki ke depan (*atiharāṇa*) dan bergeser ke samping (*vitiharaṇa*). Ketika ia melepaskan momentum dorongan kaki ke depan (*vossajjana*), unsur api dan unsur udara menjadi lemah dan terbatas (tidak aktif), sedangkan dua unsur lainnya (unsur tanah dan unsur air) menjadi kuat dan berlimpah (aktif). Hal yang sama berlaku ketika menurunkan kaki (*sannikkhepana*) dan menekan (*sannirujjhana*).¹¹⁵

Menurut apa yang dijelaskan dalam kitab tafsiran:

Gerakan mengangkat kaki terjadi karena peran unsur api yang dominan [diikuti dengan unsur udara], gerakan melangkah atau mendorong kaki terjadi karena peran unsur udara yang dominan [diikuti dengan unsur api], melepaskan momentum dorongan kaki ke depan terjadi karena unsur air yang dominan [diikuti dengan unsur tanah].¹¹⁶

Kitab ulasan *Atthasālinī* mengatakan bahwa unsur tanah adalah berat.¹¹⁷ Di sini, dengan kata rujukan ‘*garutarasabhāva*’ pada kutipan di atas berarti bahwa unsur air lebih berat daripada unsur tanah. Gerakan menurunkan kaki dan menekan terjadi karena unsur tanah

yang dominan diikuti dengan unsur air. Oleh karena itu, ketika kita menyadari gerakan mengangkat kaki, maka unsur api dipahami; ketika kita menyadari gerakan melangkah dan mendorong kaki, maka unsur udara dipahami; ketika kita menyadari melepaskan momentum dorongan kaki ke depan, maka unsur air dipahami; dan ketika kita menyadari gerakan menurunkan kaki dan menekan, maka unsur tanah dipahami. Demikianlah, hal-hal khusus ini hendaknya juga diingat.

Sewaktu mengangkat kaki, fenomena-fenomena batin dan materi [yang muncul karena keinginan untuk mengangkat kaki dan gerakan mengangkat kaki] tidak mencapai atau berlanjut hingga proses melangkah. Demikian pula, [fenomena-fenomena batin dan materi yang terjadi] sewaktu melangkah tidak mencapai atau berlanjut hingga proses bergeser ke samping. [Fenomena-fenomena batin dan materi yang terjadi] sewaktu bergeser ke samping tidak mencapai atau berlanjut hingga proses melepaskan. [Fenomena-fenomena batin dan materi yang terjadi] sewaktu melepaskan momentum tidak mencapai atau berlanjut hingga proses menurunkan. [Fenomena-fenomena batin dan materi yang terjadi] sewaktu menurunkan tidak mencapai atau berlanjut hingga proses menekan. Fenomena-fenomena [batin dan materi] itu muncul dan lenyap sekali saja setiap, saat sedikit demi sedikit, sebagian demi sebagian, sepotong demi sepotong [terpisah satu sama lain secara berurutan]. Kemunculan dan kelenyapan yang jelas itu bagaikan biji wijen, yang berada dalam wajan yang sangat panas, meletus-letus dengan mengeluarkan bunyi *paṭa-paṭa*. Jadi, siapakah yang bergerak (berjalan) ke depan? Milik siapakah gerakan (jalan) ke depan itu? Dalam makna tertinggi, hanya unsur-unsur [yang bukan makhluk atau “aku” atau “diri”] yang bergerak (berjalan) ke depan, hanya unsur-unsur yang berdiri, hanya unsur-unsur yang duduk, hanya unsur-

unsur yang berbaring. Demikianlah, berkenaan dengan [gerakan mengangkat kaki, dan seterusnya] ini, bersama dengan fenomena materi—

Kesadaran yang sebelumnya lenyap,
kesadaran yang berikutnya muncul;
[rangkaiannya kesadaran] berlangsung terus-menerus,
bagaikan arus sungai yang mengalir tanpa jeda.

Demikianlah, pemahaman benar ketika bergerak ke depan, dan lain-lain disebut “pemahaman jernih tentang nondelusi.”¹¹⁸

Paragraf-paragraf dari kitab ulasan di atas yang menyatakan, “ketika seseorang ingin bergerak ke depan, kesadaran [yang disertai keinginan] itu bersama dengan unsur udara yang dihasilkan oleh kesadaran (*cittaja vāyodhātu*) itu menyebabkan terjadinya gerakan (*viññatti*) atau perpindahan ke tempat lain,” dan juga “fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul ketika mengangkat kaki (keinginan untuk mengangkat kaki dan unsur udara (gerakan) mengangkat kaki) tidak mencapai atau berlanjut hingga proses melangkah,” jelas bukan merujuk pada meditasi ketenangan batin tentang analisis empat materi unsur pokok (*dhātuvavatthāna*), melainkan pada praktik meditasi pandangan terang. Hal ini karena pemahaman seperti ini tidak akan dicapai oleh para yogi ketenangan batin, tetapi hanya dapat dimiliki oleh para yogi pandangan terang. Semua pernyataan dari kitab ulasan di atas hanya menjelaskan bagaimana pengetahuan pandangan terang khusus yang dapat memahami realitas (pemahaman jernih tentang nondelusi) terjadi ketika pengetahuan pandangan terang, yang merupakan “pemahaman jernih tentang ranah meditasi” (*gocara sampajañña*) menjadi matang dan kuat.

Kata “unsur” (*dhātu*) dari frasa “unsur-unsur yang bergerak ke depan,” dan seterusnya, menunjukkan makna yang berlawanan dengan kata “diri (*atta*), makhluk (*satta*), atau jiwa (*jīva*).” Oleh karena itu, seperti halnya makna yang ditunjukkan melalui “analisis

pembedaan unsur-unsur” (*nānādhātuviniḥhoga*), maka ini juga tepat untuk mengatakan bahwa fenomena batin dan materi itu memiliki makna sebagai “unsur.” Karena kuantitas unsur tanah, dan lain-lain berlimpah ketika sedang berjalan, dan seterusnya, maka pada umumnya hal itu akan tampak sangat jelas bagi yogi pandangan terang. Oleh karena itu, hal ini tepat untuk mengatakan bahwa pergerakan yang terjadi itu merujuk hanya pada empat materi unsur pokok.

Penggunaan frasa “kumpulan tulang-tulang” (*aṭṭhisāṅghāto*) dalam instruksi ini adalah selaras dengan kitab ulasan. Namun, tidaklah tepat untuk mengatakan bahwa “kumpulan tulang-tulang akan tampak jelas pada seorang yogi pandangan terang dan bahwa pengetahuan tentang kumpulan tulang-tulang telah direalisasikan.” Dan juga, tidaklah tepat untuk mengatakan bahwa “seorang yogi ketenangan batin yang merenungkan kumpulan tulang-tulang akan memperoleh pengetahuan pandangan terang tentang fenomena-fenomena seperti keinginan untuk berjalan, dan sebagainya.” Oleh karena itu, frasa yang lebih tepat untuk digunakan di sini adalah “kumpulan fenomena-fenomena materi” (*rūpasāṅghāto*) daripada “kumpulan tulang-tulang” (*aṭṭhisāṅghāto*). Bahkan jika seseorang menganggap frasa “kumpulan tulang-tulang” sebagai frasa yang benar, namun tetap tidak tepat untuk mengatakan bahwa “kumpulan tulang-tulang tampak” atau “ia memahami kumpulan tulang-tulang.” Ini hanya sebuah metafora yang menunjukkan bahwa gugus materi seolah-olah tampak dan dipahami sebagai kumpulan tulang-tulang [yang menjijikkan] untuk menjelaskan keadaan yang tidak perlu dilekati oleh nafsu keserakahan dan yang bebas dari nafsu kesenangan indriawi.

Dengan mengambil contoh metode perhatian dekonstruksi pada partikel-partikel (*cuṇṇa manasikāra*) yang digunakan dalam meditasi ketenangan batin tentang analisis empat materi unsur pokok (*dhātuvavatthāna*), beberapa guru mengatakan bahwa dalam meditasi pandangan terang, seorang yogi juga harus memberikan perhatian penuh pada kaki yang melangkah, dan seterusnya

[dengan membayangkannya] sebagai partikel-partikel. Seperti yang telah dijelaskan di depan bahwa perhatian semacam ini tidak benar, karena kitab ulasan telah menginstruksikan agar kita terutama hanya mengamati unsur udara yang bersifat dominan pada saat melangkahkan kaki ke depan. Ketika seseorang mengamati unsur udara ini, maka ia akan memahami sifat hakikinya sebagai menyokong, kaku (karakteristik), memahaminya sebagai memiliki kekuatan untuk menggerakkan (fungsi), dan memahaminya sebagai memiliki perilaku mendorong, menggeser, atau memindahkan ke arah yang diinginkan (manifestasi). Demikian juga, ketika sedang bergerak ke depan, jika seseorang hanya memahaminya sebagai menyokong, menggerakkan, mendorong dan menggeser, maka ia telah memahami unsur udara secara benar dalam aspek karakteristik, fungsi, dan manifestasi. Mengetahui [bentuk kaki sebagai] partikel-partikel sebenarnya adalah sebuah konsep; dengan demikian, tidak terjadi pemahaman benar atas materi unsur udara dan fenomena materi lainnya menurut aspek karakteristik, dan lain-lain.

Ketika anda sedang berdiri, duduk, atau berbaring, anda harus mengamatinya sebagai “berdiri,” “duduk,” atau “berbaring” sesuai dengan teks *Satipaṭṭhāna Pāli*.¹¹⁹ Ketika perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan pandangan terang menjadi matang dan kuat, anda akan mampu memahami dengan jelas keinginan untuk berdiri dan unsur udara yang menyokong sikap tubuh berdiri, keinginan untuk duduk dan unsur udara yang menyokong sikap tubuh duduk. Ketika anda berbaring, anda akan mampu memahami dengan jelas keinginan untuk berbaring dan unsur udara dan unsur tanah yang terjadi pada saat berbaring. Berkenaan dengan hal ini, perbedaan pemahaman yang diperoleh seorang yogi pandangan terang dan orang awam yang tidak melakukan pengamatan dijelaskan dalam *Jhānavibhaṅga Aṭṭhakathā*:

Ketika seorang bhikkhu sedang berjalan, ia berjalan dengan [pikiran] memikirkan hal lain dan mengembara ke

hal-hal lain, sementara seorang bhikkhu lainnya berjalan tanpa meninggalkan subjek meditasinya. Demikian juga, ketika seorang bhikkhu sedang berdiri, duduk, atau berbaring, ia [berdiri, duduk, atau] berbaring dengan pikiran memikirkan hal lain dan mengembara ke hal-hal lain, sementara seorang bhikkhu lainnya [berdiri, duduk, atau] berbaring tanpa meninggalkan subjek meditasinya.¹²⁰

Jadi, selaras dengan instruksi “seorang bhikkhu menerapkan pemahaman jernih ketika bergerak ke depan dan bergerak ke belakang,” maka anda harus mengamati ketika bergerak ke depan, bergerak ke belakang, bergerak ke samping, membungkuk, menunduk, atau mendongak. Ketika latihan anda menjadi matang dan kuat, maka anda juga akan menyadari dengan jelas adanya keinginan untuk bergerak, dan lain-lain, serta unsur udara yang terwujud dalam pergerakan maju, mundur, ke samping, dan seterusnya.

Ketika Melihat

Ketika melihat ke depan dan melihat ke arah lain, [ia] menerapkan pemahaman jernih.¹²¹

Menurut instruksi yang diberikan di atas, seorang yogi harus penuh perhatian ketika melihat ke depan, ke samping, ke bawah, ke atas, atau ke belakang. Ketika ia melihat ia harus mengamatinya sebagai “melihat.” Demikianlah, ia menerapkan pemahaman jernih dan tidak meninggalkan subjek meditasi pandangannya. Ini adalah pemahaman jernih tentang ranah meditasi (*gocara sampajañña*).

Tidak meninggalkan subjek meditasi [pandangan terang dan ketenangan batin] adalah pemahaman jernih tentang ranah meditasi. [Ini berarti memahami ranah

meditasi yang merupakan objek dari perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan.] Oleh karena itu, seseorang yang mengamati [fenomena-fenomena] gugus kehidupan (*khandha*), unsur (*dhātu*), atau landasan indria (*āyatana*), harus melakukannya sesuai dengan praktik meditasi [pandangan terang]nya saja ketika melihat ke depan atau ke samping. Akan tetapi, seseorang yang mengamati objek *kasina*, dan sebagainya, harus memberi prioritas hanya pada praktik meditasi [ketenangan batin]nya ketika melihat ke depan atau ke samping.¹²²

Jika seorang yogi yang berlatih meditasi ketenangan batin ingin melihat sesuatu, ia harus melakukannya tanpa meninggalkan subjek meditasinya, bagaikan seekor induk sapi yang selalu waspada menjaga anaknya, bahkan sewaktu ia sedang makan; demikian juga, seorang yogi harus selalu menjaga perhatiannya dan menjaga subjek meditasinya dengan saksama ketika melihat sesuatu. Akan tetapi, bagi seorang yogi pandangan terang, karena apa pun juga dapat berfungsi sebagai objek meditasi pandangan terang, maka pengamatan atas keinginan untuk melihat tersebut dapat menyebabkan munculnya pengetahuan pandangan terang yang memahami empat jenis gugus batin (*nāmakhandha*), dua jenis landasan indria mental (*nāma āyatana*), dan dua jenis unsur mental (*nāma dhātu*). Dengan mengamati gerakan atau perilaku yang terjadi karena keinginan itu, seperti: membuka mata, menggerakkan mata, atau memutar kepala, maka pengamatan ini akan dapat menyebabkan munculnya pengetahuan pandangan terang yang memahami gugus materi (*rūpakhandha*), landasan indria materi (*rūpa āyatana*), dan unsur materi (*rūpa dhātu*). Dengan mengamati kesadaran-mata, dan lain-lain yang terjadi ketika melihat, ini akan dapat menyebabkan munculnya pengetahuan pandangan terang yang memahami lima jenis gugus kehidupan (*khandha*), empat jenis landasan indria (*āyatana*), dan empat jenis unsur (*dhātu*). Jika muncul pemikiran atau refleksi, maka dengan mengamati batin yang berpikir tersebut juga dapat menyebabkan munculnya

pengetahuan pandangan terang yang memahami gugus kehidupan, landasan indria, dan unsur.

Jadi, objek meditasi pandangan terang tidak lain adalah keinginan untuk melihat, dan lain-lain. Tidak seperti objek dalam meditasi ketenangan batin yang terjadi secara terpisah, objek ini tidak terjadi secara terpisah dari objek meditasi pandangan terang lainnya. Karena alasan ini, maka dikatakan bahwa seorang yogi harus memperlakukan tindakan melihat, misalnya, sesuai dengan praktik meditasinya. Tidak ada hal yang perlu dilakukan secara khusus, dengan sesaat menyadari tindakan melihat dan sesaat memperhatikan subjek meditasinya seperti apa yang dilakukan oleh seorang yogi ketenangan batin. Ini berarti bahwa seorang yogi pandangan terang harus melihat dan mengamati setiap kemunculan fenomena batin dan materi secara terus-menerus. Dengan melakukan pengamatan demikian, ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang, yogi akan memahami dengan jelas adanya keinginan untuk melihat dan unsur udara yang bermanifestasi sebagai gerakan membuka mata, menggerakkan mata, menolehkan muka, dan lain-lain.

Ketika Menekuk dan Merentang

Ketika menekukkan dan merentangkan [anggota tubuhnya], [ia] menerapkan pemahaman jernih.¹²³

Menurut instruksi yang diberikan di atas, ketika seseorang menekukkan tangan dan kakinya, ia harus mengamatinya sebagai “menekuk.” Ketika merentangkan tangan dan kakinya, ia harus mengamatinya sebagai “merentang.” Ketika melambatkan, menggoyangkan, mendorong, menarik, atau menggerakkan [anggota tubuhnya], ia harus mengamatinya sebagai “melambatkan,” “menggoyangkan,” “mendorong,” “menarik,” atau “menggerakkan.” Ketika ia mengangkat, menaikkan, atau menurunkan [anggota tubuhnya], ia harus mengamatinya sebagai “mengangkat,” “menaikkan,” atau “menurunkan.” Ketika pengetahuan

pandangan terangnya menjadi matang, ia akan dengan jelas mengetahui adanya keinginan untuk menekuk atau merentang dan unsur udara yang bermanifestasi sebagai gerakan menekuk dan merentang. Kitab ulasan *Mūlapaṇṇāsa* dari *Majjhima Nikāya* menceritakan kisah tentang seorang bhikkhu senior untuk menjelaskan pemahaman jernih tentang ranah meditasi:

Ketika seorang bhikkhu senior sedang berbicara dengan murid-muridnya, ia tiba-tiba menekukkan tangannya. Kemudian, ia mengembalikan tangannya ke posisi semula dan menekukkannya lagi secara perlahan. Melihat perilaku gurunya yang aneh ini, murid-muridnya bertanya dengan sopan, “*Bhante*, mengapa anda mengembalikan tangan anda ke posisi semula dan kemudian menekukkannya lagi secara perlahan?”

Guru itu menjelaskan, “Murid-muridku, sejak aku mulai berlatih meditasi, aku tidak pernah lalai menerapkan perhatian penuh kapan pun aku menekukkan tangan. Tetapi ketika aku sedang berbicara dengan kalian saat ini, aku telah lalai menerapkan perhatian penuh ketika menekukkan tangan. Itulah sebabnya aku mengembalikan tanganku ke posisi semula dan menekukkannya lagi dengan penuh perhatian.” Murid-muridnya merasa sangat kagum atas apa yang dilakukan gurunya dan berkata, “Sangat baik, Guru! Sungguh sangat sesuai bagi seorang bhikkhu untuk memiliki perilaku mulia seperti itu.”¹²⁴

Seperti apa yang dilakukan oleh bhikkhu senior ini, jika seseorang menekukkan dan merentangkan anggota tubuhnya tanpa meninggalkan subjek meditasinya, dengan mengamatnya sebagai “menekuk” atau “merentang,” maka ia memahami keinginan untuk menekuk, keinginan untuk merentang, dan fenomena materi berupa gerakan menekuk atau merentang yang tampak sebagai gerakan-gerakan kecil terpisah yang terjadi satu demi satu. Ini

adalah pemahaman jernih tentang ranah meditasi (*gocara sampajañña*). Ketika pemahaman jernih ini menjadi kuat dan tajam, maka akan muncul pengetahuan empiris bahwa tidak ada “diri” atau “aku” dalam tubuh ini yang dapat menyebabkan terjadinya tindakan menekuk atau merentang. Akan tetapi, karena adanya keinginan untuk menekuk atau merentang menyebabkan terjadinya gerakan-gerakan kecil yang berlangsung secara bertahap. Terlebih lagi, ia mengetahui bahwa keinginan untuk menekuk atau merentang itu lenyap sebelum terjadinya aktual gerakan menekuk atau merentang. Dan, bahwa gerakan menekuk atau merentang yang bertahap itu muncul dan lenyap sebelum terjadinya gerakan menekuk atau merentang berikutnya. Demikianlah, ia memahami bahwa segala fenomena adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri. Ini adalah pemahaman jernih tentang nondelusi (*asammoha sampajañña*).

Anda mungkin bertanya, “Ketika mengamati ‘menekuk’ atau ‘merentang,’ bukankah saya hanya sekedar melihat konsep nama (*nāma paññatti*) dan konsep wujud atau bentuk tangan dan kaki saya (*sañthāna paññatti*) yang menekuk atau merentang?” Pada awal anda bermeditasi, anda mungkin saja akan memperhatikan konsep nama dan konsep wujud, tetapi anda juga akan melihat gerakan sebagai manifestasi dari unsur udara. Jadi, pada awalnya pemahaman anda akan bercampur dengan konsep. Namun, ketika perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan pandangan terang anda tumbuh semakin matang dan kuat, anda tidak akan lagi berfokus pada konsep. Anda hanya akan melihat keinginan untuk menekuk atau merentang, serta gerakan-gerakan bertahap yang muncul dan lenyap satu demi satu, dengan demikian pengetahuan pandangan terang dapat muncul dengan murni sepenuhnya. Saya telah menjelaskan hal ini di awal bab ini.

Ketika Mengenakan dan Membawa

Ketika mengenakan jubah rangkap dan jubah lainnya, serta membawa mangkuk, [ia] menerapkan pemahaman jernih.¹²⁵

Ketika seseorang mengenakan jubah ia mengamatinya sebagai “mengenakan.” Ketika ia menggunakan mangkuk, cangkir, piring, atau sendok, ia mengamatinya sebagai “menyentuh,” “memegang,” “mengangkat,” meletakkan,” dan seterusnya sesuai dengan situasinya. Ketika pengetahuan pandangan terangnya berkembang semakin matang dan kuat, ia akan mengetahui dengan jelas keinginan untuk mengenakan, keinginan untuk membawa, dan seterusnya, dan gerakan-gerakan yang terjadi [sebagai manifestasi dari unsur udara] yang disebabkan oleh keinginan-keinginan tersebut, serta sensasi sentuhan (materi sentuhan) dan kesadaran-tubuh yang mengenali sentuhan, dan lain-lain.

Ketika Makan dan Minum

Ketika makan, minum, mengunyah, dan mengecap, [ia] menerapkan pemahaman jernih.¹²⁶

Ketika seseorang makan, minum, mengunyah, menjilat, atau menelan, ia mengamatinya sebagai “makan,” “minum,” “mengunyah,” “menjilat,” dan “menelan.” Ketika pengetahuan pandangan terangnya menjadi matang, ia akan mengetahui dengan jelas keinginan untuk makan, dan seterusnya, dan perilaku makan seperti bergerak dan mendorong [sebagai manifestasi dari unsur udara] yang disebabkan oleh keinginan itu, serta materi rasa dan kesadaran-lidah yang mengenali rasa, dan lain-lain.

Beberapa orang berpendapat bahwa seseorang harus bermeditasi pandangan terang [ketika makan] menurut metode yang diberikan dalam kitab ulasan tentang cara terjadinya pemahaman jernih tentang nondelusi. Pendapat ini harus diperiksa

dan dipertimbangkan berdasarkan kitab ulasan yang menjelaskan tentang bagaimana mengembangkan pemahaman jernih tentang nondelusi melalui [meditasi] persepsi kejjikan atas makanan (*āhāre paṭikūlasaññā*). Tetapi, ini sebenarnya adalah meditasi ketenangan batin berkenaan dengan perenungan sepuluh aspek kejjikan makanan,¹²⁷ seperti: sulitnya mencari makanan, usaha yang dikerahkan untuk memperoleh makanan, proses mengkonsumsinya, sifat menjijikkan di dalam perut ketika tercampur dengan empedu, dahak, darah, dan sebagainya.

Di pihak lain, ketika pemahaman jernih tentang ranah meditasi seseorang menjadi tajam dan matang melalui tindakan pengamatan yang dilakukan setiap kali ia mengkonsumsi makanan, sebagai “makan,” “mengunyah,” “mengecap,” “menelan,” dan sebagainya, ia menjadi tidak menemukan kesenangan dalam makanan dan memandangnya sebagai kejjikan. Beberapa yogi dengan pengetahuan pandangan terang yang matang merasakan secara jelas kejjikan dan ketidaksukaan atas makanan ketika melakukan pengamatan sejak dari mempersiapkan makanan, menyajikan hingga saat mengkonsumsi makanan. Mereka berpikir bahwa tindakan itu sebagai suatu beban yang berat dan sungguh merupakan kesengsaraan. Para yogi itu menjadi tidak menikmati makanan, berhenti makan, duduk diam di sana, dan terus melakukan pengamatan walaupun mereka belum selesai makan. Jenis pengalaman ini sering terjadi di antara para yogi bahkan pada masa sekarang. Dengan melakukan pengamatan terus-menerus ketika makan, beberapa yogi berpikir bahwa makanan adalah sesuatu yang menjijikkan meskipun pengetahuan yang diperoleh dari meditasinya masih belum matang. Oleh karena itu, mereka menjadi tidak menikmati makanan atau tidak ingin makan. Sehubungan dengan hal ini, perasaan jijik yang timbul hingga seperti ingin muntah karena berpikir bahwa makanan itu adalah seperti tinja, ini sebenarnya bukanlah pemahaman jernih melainkan bentuk ketidaksenangan (*domanassa*). Demikianlah, karena persepsi kejjikan atas makanan dapat muncul secara

spontan ketika pemahaman jernih tentang ranah meditasi seseorang menjadi tajam dan matang, maka kita dapat menerima pendapat para guru pengulas yang dengan sengaja menjelaskan dan memasukkan persepsi kejjjikan atas makanan dalam pemahaman jernih tentang nondelusi.

Ketika Buang Air Besar dan Buang Air Kecil

Ketika buang air besar dan buang air kecil, [ia] menerapkan pemahaman jernih.¹²⁸

Ketika seseorang buang air besar atau buang air kecil, ia mengamatinya sebagai “buang,” dan seterusnya. Tidak ada objek yang dianggap baik atau buruk dalam meditasi pandangan terang. Seseorang hanya perlu mengembangkan pengamatan secara berkesinambungan pada setiap fenomena batin dan materi yang muncul sebagaimana adanya. Ketika pengetahuan pandangan terangnya menjadi kuat, ia mengetahui dengan jelas adanya keinginan untuk buang air besar atau buang air kecil, gerakan dan dorongan yang terjadi [sebagai manifestasi dari unsur udara], serta kesadaran-tubuh dan sensasi tidak menyenangkan, dan seterusnya.

Ketika Berjalan, dll.

Ketika berjalan, berdiri, duduk, tidur, terjaga, berbicara, dan berdiam diri, [ia] menerapkan pemahaman jernih.¹²⁹

Metode meditasi dan pemahaman tentang berjalan, berdiri, dan duduk tidak berbeda seperti yang telah dijelaskan di atas. Ketika seseorang merasa ingin tidur, ia harus mengamatinya sebagai “ingin tidur,” “mengantuk,” “letih,” “berat,” dan sebagainya. Ketika ia merasa sangat mengantuk, setelah berbaring di tempat tidur, ia mengamatinya sebagai “berbaring, berbaring,” dan juga mengamati semua fenomena batin dan materi yang jelas lainnya sebagai “tidur, tidur.” Pengamatan hendaknya dilakukan terus-menerus hingga ia

jatuh tertidur. Ketika ia terbangun dari tidur, ia harus berusaha untuk mengamati keadaan batin yang muncul pertama kali sebagai “terjaga” atau “terbangun.”

Ini mungkin sulit pada tahap awal berlatih meditasi. Jika anda masih belum dapat mengamatinya, anda dapat mulai mengamatinya pada saat anda sepenuhnya terjaga atau berperhatian penuh. Akan tetapi, ketika pengetahuan anda berkembang kuat, anda akan mampu menyadari pada saat anda terjaga. Kemudian, anda akan memahami bahwa fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul persis sebelum tertidur telah lenyap dan tidak berlanjut hingga saat tertidur. Munculnya kesadaran-kesadaran selanjutnya yang tidak mampu berpikir, mengamati, melihat, mendengar, mengetahui sentuhan, dan seterusnya disebut “tidur.” Demikian pula, fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul selama tidur tidak berlanjut hingga saat terjaga. Di sini “terjaga” menunjukkan kemunculan kembali aktivitas-aktivitas yang sadar sepenuhnya, seperti: berpikir, mengamati, dan seterusnya. Tidak ada “diri” atau “aku” yang tertidur atau terjaga. Anda akan memahami bahwa tidak ada fenomena yang kekal atau menyenangkan. Pemahaman ini disebut pemahaman jernih tentang nondelusi.

Ketika seseorang berbicara, ia harus mengamatinya sebagai “ingin berbicara” dan “berbicara.” Namun perlu diketahui bahwa sungguh sulit untuk dapat mengamati aktivitas berbicara secara detail. Oleh karena itu, seorang yogi sebaiknya tidak berbicara jika tidak benar-benar perlu. Ketika pengetahuan pandangan terangnya menjadi kuat, terutama keinginan untuk berbicara, gerakan-gerakan yang terjadi [sebagai manifestasi dari unsur udara] karena keinginan itu, dan sensasi-sensasi sentuhan [sebagai manifestasi dari unsur tanah] akan menjadi jelas. Ketika yogi berhenti berbicara dan diam, amati itu sebagai “ingin berhenti,” “berhenti,” dan “menjadi diam,” dan kemudian lanjutkan mengamati objek-objek (fenomena batin dan materi) yang jelas lainnya. Ketika pengetahuan pandangan terangnya menjadi kuat, ia akan memahami bahwa

fenomena-fenomena batin dan materi pada saat berbicara tidak berlanjut dan telah lenyap pada saat ia diam; dan bahwa keinginan untuk berhenti berbicara dan fenomena-fenomena materi ketika diam telah lenyap pada saat itu juga. Pemahaman ini adalah pemahaman jernih tentang nondelusi.

Pengamatan Fenomena Internal dan Eksternal

Ketika pemahaman jernih tentang ranah meditasi menjadi kuat dan tumbuh semakin tajam melalui pengamatan “ingin berjalan,” “berjalan,” dan seterusnya, maka seorang yogi memahami bahwa hanya ada keinginan untuk berjalan dan gugus materi berupa gerakan-gerakan kecil bertahap yang terpisah satu dengan lainnya. Tidak ada diri atau makhluk yang berjalan. Ucapan “aku berjalan” yang digunakan oleh orang-orang sebenarnya hanyalah ungkapan dalam percakapan. Hal itu sama seperti ungkapan sopan santun yang digunakan oleh seseorang untuk memanggil orang lain yang bukan anggota keluarganya sebagai “keponakanku,” “cucuku,” “pamanku,” atau “kakekku”.¹³⁰

Ketika pemahaman jernih tentang nondelusi muncul, seseorang memahami bahwa frasa-frasa seperti “ia berjalan,” “seorang perempuan berjalan,” atau “seorang laki-laki berjalan” hanyalah sekedar ungkapan konvensional dan bahwa tidak ada makhluk atau diri yang berjalan. Ia mengetahui bahwa yang ada hanyalah keinginan untuk berjalan dan gugus materi yang terdiri dari rangkaian gerakan-gerakan terpisah yang terjadi secara bertahap. Ia juga memahami bahwa gugus materi yang ada pada orang lain adalah serupa dengan gugus materi yang ada pada diri sendiri. Pemahaman ini selaras dengan kalimat Pāli:

Atau, ia berdiam merenungkan tubuh pada tubuh secara eksternal.¹³¹

Yogi tidak perlu untuk mengamati fenomena-fenomena yang terjadi pada rangkaian kehidupan orang lain dengan membedakan

setiap tindakan yang terjadi secara terpisah. Kadang-kadang, pemahaman jernih tentang nondelusi muncul ketika melakukan pengamatan pada “keinginan untuk berjalan” dan “berjalan” dalam rangkaian kehidupan diri sendiri, dan setiap kali setelah mengamati demikian, ia kemudian mengamati dan menyadari bahwa hal yang sama juga berlaku pada rangkaian kehidupan orang lain. Pada saat itu, ia mengamati fenomena-fenomena internal dan eksternal secara bergantian. Ini selaras dengan apa yang dinyatakan dalam kalimat Pāli sebagai:

Atau, ia berdiam merenungkan tubuh pada tubuh baik secara internal maupun secara eksternal.¹³²

Pengamatan Kemunculan dan Kelenyapan

Setiap kali melakukan pengamatan, seorang yogi mengetahui bahwa keinginan untuk berjalan maupun gerakan tubuh [yang dihasilkan] muncul dan lenyap seketika secara berulang-ulang. Ini adalah pemahaman tentang kemunculan (*samudaya*) dan kelenyapan (*vaya*). Sewaktu seseorang melakukan pengamatan, ia memahami bahwa: fenomena-fenomena materi ini muncul karena suatu sebab; fenomena-fenomena ini tidak dapat muncul tanpa sebab. Atau, fenomena-fenomena materi ini muncul karena adanya kesadaran (keinginan); fenomena-fenomena ini tidak dapat muncul jika tidak adanya kesadaran (keinginan). Atau, fenomena-fenomena materi ini muncul karena adanya kamma lampau; fenomena-fenomena ini tidak dapat muncul jika tidak adanya kamma lampau. Atau, fenomena-fenomena materi ini muncul karena belum terbebas dari kebodohan batin; fenomena-fenomena ini tidak dapat muncul jika terbebas dari kebodohan batin. Atau, fenomena-fenomena materi ini muncul karena belum terbebas dari nafsu kesenangan dan kemelekatan; fenomena-fenomena ini tidak dapat muncul jika terbebas dari nafsu kesenangan dan kemelekatan. Atau, fenomena-fenomena materi ini muncul karena adanya nutrisi; fenomena-fenomena ini tidak dapat muncul jika tidak adanya nutrisi.

Demikianlah, pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena yang diperoleh atas dasar apa yang ia lihat dan amati sendiri secara berulang-ulang, serta apa yang telah ia pelajari. Ini selaras dengan apa yang dinyatakan dalam kalimat Pāḷi sebagai:

Ia berdiam merenungkan faktor-faktor kemunculan dan faktor-faktor kelenyapan pada tubuh.¹³³

Perhatian-Penuh Akurat

Setiap kali seorang yogi mengamati “keinginan untuk berjalan,” “berjalan,” dan lain-lain, ia menyadari bahwa yang ada hanyalah fenomena-fenomena materi yang bergerak, dan bukan sesosok makhluk, orang, diri, perempuan, atau laki-laki. Ini berarti bahwa perhatian penuhnya terus-menerus berdiam pada kemunculan keinginan untuk berjalan, perilaku berjalan, dan lain-lain yang berkesinambungan dan tidak terputus tanpa mencapai konsep wujud (*saṅṭhāna paññatti*) yang disebut tanda kepadatan bentukan yang berkondisi (*saṅkhāraghana nimitta*). Ketika pengetahuan yang disertai perhatian penuh mulai menjadi sangat tajam, beberapa yogi memeriksa dan merefleksikan, “Apakah aku masih memiliki badan, kepala, lengan, atau kaki?” Perhatian penuh dan pengetahuan pandangan terang mereka maju setahap demi setahap dan tumbuh meningkat tajam karena penerapan perhatian penuh yang akurat. Setiap pengamatan yang dilakukannya bebas dari kemelekatan. Ini selaras dengan apa yang dinyatakan dalam kalimat Pāḷi sebagai:

Atau, perhatian penuhnya kokoh sebagai: “[hanya] ada tubuh.”¹³⁴

Perenungan tubuh (*kāyānupassanā*) selesai.

PERENUNGAN PERASAAN (*VEDANĀNUPASSANĀ*)

Perasaan Senang

Di sini, para bhikkhu, ketika merasakan suatu perasaan yang menyenangkan, seorang bhikkhu mengetahui: “Aku merasakan suatu perasaan yang menyenangkan.”¹³⁵

Menurut paragraf dari *Satipaṭṭhāna Sutta* ini, ketika perasaan yang menyenangkan (*sukhavedanā*) melingkupi tubuh atau batin, yogi harus mengamatinya sebagai “senang,” “nyaman,” “baik,” atau “bahagia.” Dengan mengamatinya demikian, ia akan memahami perasaan senang sebagaimana adanya. Saya telah menjelaskan secara lengkap bagaimana pemahaman ini muncul pada bagian pengamatan sewaktu melihat, menyentuh, atau berpikir. Seseorang yang belum mencapai pengetahuan pandangan terang dengan sempurna mungkin memiliki keragu-raguan atas pernyataan, “Ketika merasa senang dan nyaman, ia mengetahui perasaannya senang dan nyaman.” Kitab ulasan *Mūlapaṇṇāsa* dari *Majjhima Nikāya* telah menjelaskannya untuk menghalau keragu-raguan tentang hal ini. Penjelasan berikut ini adalah berdasarkan kitab ulasan tersebut.

Anda mungkin bertanya, “Bukankah seorang bayi yang masih hanya bisa berbaring, ketika disusui oleh ibunya, mengetahui ‘senang’ dan ‘nyaman’ sewaktu merasa senang dan nyaman?” Itu benar, tetapi Buddha sama sekali tidak merujuk pada perasaan senang jenis itu. Anak yang masih bayi ini serta orang-orang awam biasanya tidak menyadari setiap kali perasaan yang menyenangkan muncul pada diri mereka. Sebagian besar dari mereka menghabiskan waktunya dengan berpikir atau pikirannya tertuju pada hal-hal lain. Bahkan ketika mereka kadang-kadang menyadarinya, mereka tidak melihatnya sebagai sebuah fenomena *dhamma*. Mereka hanya mengetahuinya atas dasar “diri” atau “aku” yang merasakan senang atau nyaman. Karena tidak melihat sifat kesementaraannya, maka mereka menganggapnya sebagai sesuatu yang kekal dan abadi. Mereka tidak dapat meninggalkan pandangan salah tentang “aku,” “diri (sebagai *atta*),” “makhluk,” atau

“individu.” Sebagai akibatnya, ketika mereka mengamati suatu objek dengan pemahaman seperti ini, pengetahuan pandangan terang tidak akan muncul dalam diri mereka. Karena pemahaman ini bukan sebuah objek untuk pengembangan pandangan terang (*vipassanābhāvanākamma*) ataupun pemahaman yang dapat menyebabkan munculnya pengetahuan pandangan terang, maka pemahaman jenis ini tidak dapat disebut sebagai “landasan untuk berlatih meditasi” (*kammaṭṭhāna*). Karena ini bukanlah pemahaman yang berdasarkan pengamatan, maka ini juga tidak memunculkan pengembangan landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna bhāvanā*). Jadi, anda harus memahami bahwa Buddha tidak merujuk pada jenis pemahaman yang dimiliki oleh bayi dan orang-orang awam.

Seorang yogi yang melakukan pengamatan secara terus-menerus akan menyadari perasaan senang atau bahagia di setiap kemunculannya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ia akan memahaminya sebagai hanya sebuah fenomena berkondisi lain dalam aspek karakteristik, dan seterusnya. Ia juga mengetahui bahwa rangkaian kemunculan perasaan senang sesungguhnya tidak berlanjut, tetapi terpisah antara satu dengan lainnya, dan lenyap satu demi satu. Karena melihat fenomena-fenomena dengan cara ini, maka konsep kesinambungan (*santati paññatti*) yang melihat sesuatu sebagai proses berkesinambungan yang tidak terputus, tidak dapat menutupi atau menyembunyikan fakta atau kebenaran bahwa perasaan-perasaan adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri. Dengan jenis pemahaman ini, ia dapat membuang pandangan salah tentang makhluk hidup atau diri. Seperti yang telah saya jelaskan pada bagian tentang pengamatan sikap tubuh (*iriyāpatha*), pemahaman ini disebut “landasan untuk berlatih meditasi,” dan termasuk dalam “pengembangan landasan perhatian penuh.” Oleh karena itu, dengan merujuk hanya pada jenis pemahaman ini, Buddha mengatakan, “Ketika merasakan suatu perasaan yang menyenangkan, seorang bhikkhu mengetahui: ‘Aku merasakan suatu perasaan yang menyenangkan.’”

Ketika pengetahuan seseorang menjadi matang, ia memahami melalui pengalamannya sendiri bahwa ungkapan seperti “aku senang” dan “aku bahagia” hanyalah ungkapan konvensional. Sesungguhnya tidak ada “aku” atau “makhluk” yang dapat merasakan senang atau bahagia. Dan, semua yang ada hanyalah perasaan senang, nyaman, atau bahagia yang muncul sesaat ketika perhatiannya terkonsentrasi pada objek yang menyenangkan. Itulah sebabnya kitab ulasan mengatakan:

Seseorang yang, dengan mengamati suatu objek [yang menyebabkan munculnya perasaan senang], menyadari bahwa “hanya perasaan yang merasakan [sensasi]” adalah ia yang mengetahui: “Aku merasakan suatu perasaan yang menyenangkan.”¹³⁶

Perasaan Tidak Senang

Perasaan tidak menyenangkan (*dukkhavedanā*) yang terjadi pada tubuh, seperti: pegal, sakit, pusing, panas, dingin, kebas, nyeri, sesak, gatal, lelah, dan lain-lain adalah semua keadaan tidak nyaman dari tubuh fisik yang disebut perasaan sakit fisik (*kāyikadukkha*). Seseorang harus mengamatinya bagian per bagian dengan tepat dan akurat sebagai “pegal, pegal,” dan seterusnya. Sedangkan, perasaan yang tidak menyenangkan secara mental, seperti: sedih, stress, depresi, dukacita, gelisah, khawatir, takut, dan lain-lain adalah semua keadaan batin tidak nyaman yang disebut perasaan sakit mental (*cetasikadukkha*) atau ketidakbahagiaan (*domanassa*). Perasaan-perasaan ini harus diamati dengan disertai pencatatan mental dalam bahasa sehari-hari seperti “sedih,” “stres,” “depresi,” dan seterusnya. Saya telah menjelaskan bagaimana perasaan ini dialami dan dipahami pada bagian tentang pengamatan sewaktu melihat, menyentuh, atau berpikir.

Beberapa orang berpendapat bahwa realitas tertinggi—batin dan materi—hanya dapat dipahami jika seseorang melakukan pencatatan mental dengan menggunakan istilah teknis Pāli seperti:

nāma, rūpa, pathavī, āpo, phassa, vedanā, sukha, dukkha, somanassa, dan sebagainya. Ini salah besar. Yang paling penting adalah perhatian penuh dan pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan batin dan materi sebagaimana adanya. Terminologi teknis [yang merupakan konsep nama] tidak penting. Istilah-istilah Pāli dapat memberikan manfaat bagi orang-orang yang memahami bahasa Pāli tetapi tidak untuk orang-orang lainnya. Istilah-istilah Myanmar akan memberikan banyak manfaat untuk orang-orang Myanmar saja. Orang-orang yang berbahasa Inggris akan mendapatkan manfaat dengan menggunakan bahasa Inggris.

Ketika seseorang mengalami rasa sakit dan ia mengamatinya dengan disertai pencatatan mental “sakit, sakit,” maka ia akan memahami perasaan sakit itu dengan benar dalam aspek karakteristik, dan lain-lain. Apa masalahnya jika ia tidak mengetahui istilah Pāli ‘*dukkhavedanā*’ untuk itu? Apakah pengetahuan pandangan terang yang ia peroleh akan hilang karena tidak mengetahui istilah Pāli tersebut? Sama sekali tidak. Selain itu, apakah pengetahuan istilah Pāli yang benar dapat membantu meningkatkan pengetahuan pandangan terangnya? Itu tidak mungkin. Bagaimanapun, ketika pengetahuan pandangan terang seorang yogi menjadi matang dan kuat, ia akan melihat bahwa kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena batin dan materi berlangsung sangat cepat sehingga tidak ada waktu lagi untuk melakukan pencatatan mental. Pada saat seperti itu, ia hanya perlu untuk tetap menyadarinya terus-menerus. Dengan mengetahui demikian, pengetahuan pandangan terangnya akan meningkat, bukan menurun. Jadi, sama sekali keliru berpikir bahwa seseorang hanya akan memahami realitas tertinggi—batin dan materi—jika ia melakukan pencatatan mental sebuah objek dengan menggunakan istilah Pāli.

Perasaan Netral

Perasaan netral (*upekkhāvedanā*) atau juga disebut perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang (*adukkhamasukhavedanā*)

merupakan jenis perasaan yang sulit untuk dipahami dengan jelas melalui pengetahuan empiris (*paccakkhañāṇa*) karena perasaan itu bukan tidak menyenangkan juga bukan menyenangkan. Ulasan *Cūḷavedalla Sutta*¹³⁷ dan ulasan *Saṅgīti Sutta*¹³⁸ mengatakan bahwa seperti halnya dengan ketidaktahuan batin (*avijjā*), demikian juga perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang sangat sulit untuk diketahui atau dipahami. Selain itu, ulasan *Bahudhātuka Sutta*¹³⁹ juga mengatakan bahwa perasaan netral adalah sama seperti ketidaktahuan batin karena sifatnya yang tidak jelas. Berkenaan dengan ini, jika seseorang melakukan perenungan dengan pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran (*sutamayañāṇa*), perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang dan ketidaktahuan batin tampak cukup jelas dan tidak sulit untuk memahaminya. Akan tetapi, perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang dan ketidaktahuan batin yang muncul dalam diri seseorang bersifat tidak jelas dan sulit diketahui melalui pengamatan secara empiris yang dikembangkan oleh seorang yogi.

Ketidaktahuan batin tidak sejelas dan semudah untuk diketahui seperti keserakahan dan kebencian. Demikian pula, perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang tidak sejelas dan semudah dikenali seperti perasaan senang dan perasaan tidak senang. Kitab ulasan telah mengatakan bahwa perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang dan ketidaktahuan batin “bersifat tidak jelas dan sulit dipahami.” Hal ini menunjukkan betapa sulitnya untuk memahaminya dengan pengetahuan empiris yang diperoleh melalui pengembangan batin (*bhāvanāmaya paccakkhañāṇa*). Dengan merujuk pada hal-hal ini, ulasan *Sakkapañha Sutta*¹⁴⁰ dan ulasan *Satipaṭṭhāna Sutta*¹⁴¹ mengatakan:

Perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang adalah *hampir tidak nyata* (sulit untuk dipahami melalui pengetahuan empiris), bagaikan kegelapan (bagaikan sebuah objek dalam kegelapan¹⁴²), tidak jelas [dalam pengamatan seseorang]. Akan tetapi, ketika tidak ada

perasaan senang dan perasaan tidak senang, dengan meninggalkan apa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, seseorang akan mendapatkan perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang yang bersifat medial. Bagi seorang yang mengambil cara pendekatan (menyimpulkan jejak kaki rusa) ini, perasaan netral menjadi tampak jelas.¹⁴³

Kitab tafsiran *Dīgha Nikāya* menjelaskan:

“*Hampir tidak nyata*” di sini bermakna bahwa seseorang tidak mampu atau sulit mengetahui [perasaan netral], untuk membuatnya menjadi jelas, melalui pengetahuan [empiris yang diperoleh melalui pengembangan batin]. Karena alasan tersebut, kitab ulasan mengatakan: “[perasaan itu] tidak jelas [untuk dipahami] bagaikan [sebuah objek dalam] kegelapan.”¹⁴⁴

Penjelasan yang diberikan oleh kitab ulasan: “Perasaan senang dan perasaan tidak senang tampak jelas dan dapat dipahami dengan jelas melalui pengamatan empiris.” Akan tetapi, perasaan netral adalah samar-samar dan tidak jelas, seperti kegelapan atau sebuah objek dalam kegelapan. Perasaan ini tidak jelas atau sulit dipahami dengan jelas melalui pengetahuan empiris. Namun, ketika perasaan senang dan perasaan tidak senang telah lenyap, perasaan netral masih tampak jelas dalam pengamatan seorang yogi yang menggunakan pendekatan “metode menyimpulkan jejak kaki rusa” (*migapadavalañjananaya*) sebagai: “selain dari perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan itu, kemunculan suatu perasaan lain yang bersifat medial adalah sesungguhnya perasaan netral.”

Seperti halnya seorang pemburu yang menemukan jejak kaki seekor rusa menuju ke sisi dekat sebuah lempengan batu besar dan jejak kaki meninggalkannya di sisi seberang. Meskipun ia tidak menemukan jejak-jejak kakinya di atas permukaan batu itu, ia dapat

mengambil kesimpulan: “Tidak ada jejak kaki yang ditinggalkan karena permukaan batu yang keras, namun rusa itu pasti telah lari melintasi lempengan batu ini.” Demikian juga, seorang yogi akan mengetahui dengan jelas perasaan sakit dengan mengamatinya ketika muncul sebagai “sakit, sakit,” dan seterusnya. Dengan memberikan pengamatan demikian, perasaan sakit itu secara bertahap memudar dan akhirnya hilang. Pada saat itu perasaan tidak nyaman tidak lagi jelas dan juga tidak ada perasaan nyaman yang jelas. Akan tetapi, ada suatu jenis kesadaran dan faktor mental yang jelas. Untuk itu, yogi harus terus mengamati fenomena yang jelas itu saja. Setelah beberapa saat, perasaan sakit atau perasaan senang akan muncul lagi, dan yogi harus kembali mengamatinya.

Atas dasar perasaan senang dan tidak senang yang dapat dengan jelas dirasakan dan diketahui secara empiris pada saat ini, seorang yogi akan menyadari bahwa: “Setelah kelenyapan perasaan tidak menyenangkan yang lampau dan sebelum kemunculan kembali perasaan tidak menyenangkan ataupun perasaan menyenangkan, di antara dua saat itu ada suatu jenis perasaan yang bertautan dengan kesadaran dan faktor-faktor mentalnya yang sedang diamati, perasaan itu tidak nyata karena bersifat sangat halus. Seperti halnya perasaan senang dan tidak senang dialami melalui kontak dengan objek yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, demikian juga perasaan netral dialami melalui kontak dengan objek yang bersifat medial. Karena fenomena batin yang mengamati objek selalu bertautan dengan perasaan, maka perasaan yang bersifat samar-samar dan halus ketika mengamati objek yang bersifat medial itu bukan lain adalah perasaan netral (*upekkhāvedanā*).” Karena proses pemahaman ini serupa dengan cara pemahaman yang diperoleh berdasarkan jejak kaki seekor rusa, maka kitab ulasan menyebutkannya sebagai pemahaman melalui “metode menyimpulkan jejak kaki rusa.”

Namun demikian, pemahaman dengan cara berpikir seperti yang ditunjukkan dalam menelusuri jejak kaki seekor rusa bukanlah pemahaman yang terjadi ketika melakukan pengamatan pandangan

terang. Pernyataan bahwa perasaan netral adalah tidak jelas dan sulit dipahami hanya ditujukan bagi individu yang tumpul dalam kebijaksanaan (*mandapuggala*) yang baru memulai praktik meditasi. Oleh karena itu, perasaan netral akan tetap jelas dan dapat dialami secara empiris oleh individu yang tajam (*tikkhapuggala*) dan yogi pandangan terang yang kuat tingkat rendah (*balavavipassaka mandapuggala*). Saya telah menjelaskan bagaimana pemahaman ini dapat terjadi dalam kaitannya dengan pengamatan sewaktu melihat dan berpikir.

Perasaan Senang Duniawi

Perasaan senang atau kebahagiaan yang berhubungan dengan hal-hal eksternal yang diinginkan, disayangi, atau disukai, seperti: suami, istri, anak-anak, pakaian, harta, ternak, binatang piaraan, emas, perak, dan sebagainya; dan juga, dengan hal-hal internal yang digemari, seperti: penampilan (objek visual), daya penglihatan mata, kenyamanan, bakat, keterampilan, dan sebagainya disebut “perasaan senang duniawi” (*sāmisā sukha*). Kata Pāli ini secara harfiah berarti “kebahagiaan yang bertautan dengan kesenangan indriawi (*kāmaguṇa*).” Ini juga disebut “perasaan bahagia yang berhubungan dengan rumah tangga” (*gehassita somanassa*), yaitu kebahagiaan yang berhubungan dengan kehidupan rumah tangga atau kebahagiaan yang bersemayam dalam rumah kepuasan indria.

Ketika seseorang menikmati kecantikan dan keindahan tubuh atau suara merdu pasangannya, misalnya, maka objek visual atau suara itu menyebabkan munculnya perasaan bahagia atau senang. Atau, perasaan bahagia juga dapat terjadi ketika berpikir tentang terpenuhinya kesenangan indriawi yang diinginkan saat ini atau tentang masa-masa indah yang pernah ia alami di masa lalu. Ketika perasaan bahagia ini muncul, ia harus mengamati semua perasaan ini sebagai “bahagia, bahagia,” sesuai dengan instruksi:

Ketika merasakan suatu perasaan senang duniawi [yang berhubungan dengan objek indriawi], ia memahami: “Aku merasakan suatu perasaan senang duniawi.”¹⁴⁵

Perasaan Senang Nonduniawi

Seorang yogi yang secara berkesinambungan melakukan pengamatan enam objek indria yang tampak di enam pintu indria, dan yang pengetahuan pandangan terangnya telah matang, ia akan melihat kemunculan dan kelenyapan enam objek indria tersebut, serta memahami sifat ketidakkekalannya. Pada waktu itu, dengan membandingkan enam objek indria yang pernah ia alami di masa lalu dengan objek-objek yang ia lihat dan ketahui secara empiris di saat ini, ia melihat dan mengetahui bahwa semua fenomena itu adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan berubah sepanjang waktu. Seseorang yang mengalami dan memahami demikian mungkin akan merasakan kebahagiaan di setiap kesadaran dan pengamatan yang dilakukannya. Perasaan bahagia atau senang seperti itu disebut “perasaan senang nonduniawi” (*nirāmisā sukha*), yang secara harfiah berarti “kebahagiaan yang tidak bertautan dengan kesenangan indriawi.” Ini juga disebut “perasaan bahagia yang berhubungan dengan pelepasan” (*nekkhammassita somanassa*), yaitu kebahagiaan yang berhubungan dengan pelepasan kesenangan indriawi atau kebahagiaan yang berhubungan dengan praktik pandangan terang. Berkenaan dengan jenis perasaan bahagia ini, Buddha mengatakan dalam *Salāyatanavibhaṅga Sutta*:

Setelah mengetahui ketidakkecalan, perubahan, ketiadaan keinginan, dan penghentian dari bentuk-bentuk penglihatan, seseorang mengetahui sebagaimana adanya melalui kebijaksanaan (pengetahuan pandangan terang) bahwa: “Bentuk penglihatan di masa lampau dan di masa sekarang, semua bentuk penglihatan itu adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan tunduk pada perubahan,” maka muncul kebahagiaan [padanya].

Kebahagiaan seperti ini disebut kebahagiaan yang berhubungan dengan pelepasan (praktik pandangan terang).¹⁴⁶

Buddha kemudian mengulangi pernyataan yang sama berkenaan dengan cara pengamatan lima objek indria lainnya serta kemunculan kebahagiaan yang berhubungan dengan pelepasan.

Perasaan bahagia ini dapat terjadi begitu kuat mulai dari saat munculnya pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan sehingga anda tidak dapat mencegahnya. Dalam hal ini, cukup sadari sebagaimana adanya dengan mengamatinya sebagai “bahagia, bahagia,” sesuai dengan kalimat Pāḷi:

Ketika merasakan suatu perasaan senang nonduniawi, ia memahami: “Aku merasakan suatu perasaan senang nonduniawi.”¹⁴⁷

Perasaan Tidak Senang Duniawi

Ketika seseorang tidak mendapatkan objek-objek kesenangan indriawi baik internal maupun eksternal yang ia inginkan, ia merasa kecewa, sedih, dan berpikir, “Aku sungguh tidak beruntung.” Atau, seseorang mungkin merasakan ketidakbahagiaan ketika ia sedang menghadapi kesusahan dan penderitaan. Demikian juga, ketidakbahagiaan dapat muncul ketika seseorang berpikir tentang keinginannya yang tidak terpenuhi atau ketika teringat akan penderitaan dan kesengsaraan yang ia alami di masa lalu. Semua bentuk keadaan batin, seperti: kesedihan, ketidakbahagiaan, stres, frustrasi, dukacita, ratap tangis, dan sebagainya yang terjadi karena tidak terpenuhinya kesenangan indriawi disebut “perasaan tidak senang duniawi” (*sāmisā dukkha*), yang secara harfiah berarti “ketidakbahagiaan atau ketidakpuasan yang berhubungan dengan kesenangan indriawi.” Ini juga disebut “perasaan tidak bahagia yang berhubungan dengan rumah tangga” (*gehassita domanassa*), yaitu ketidakbahagiaan yang berhubungan dengan kehidupan rumah

tangga atau ketidakbahagiaan yang bersemayam dalam rumah ketidakpuasan indria. Setiap kali kesedihan ini muncul, amati itu sebagai “sedih, sedih,” seperti yang dikatakan dalam kalimat Pāḷi berikut ini:

Ketika merasakan suatu perasaan tidak senang duniawi, ia memahami: “Aku merasakan suatu perasaan tidak senang duniawi.”¹⁴⁸

Perasaan Tidak Bahagia Nonduniawi

Seorang yogi yang telah mencapai pengetahuan pandangan terang mulai dari pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan, dan seterusnya, setelah melewati waktu cukup lama bermeditasi, ia mungkin berpikir dan mendambakan, “Kapan aku akan dapat menjadi seorang mulia (*ariya*) yang merealisasikan pengetahuan jalan (*maggāñāṇa*) dan pengetahuan buah (*phalañāṇa*)?” Ia mungkin menjadi diliputi perasaan kecewa dan sedih karena belum mencapai apa yang ia inginkan, meskipun ia telah bermeditasi cukup lama. Ia berpikir, “Aku tidak akan mampu mencapai pengetahuan jalan dan pengetahuan buah dalam kehidupan ini.” Demikian juga, seorang yogi mungkin menjadi kecewa dan sedih karena tidak mencapai pengetahuan pandangan terang, meskipun ia telah berlatih meditasi cukup lama. Ketidakbahagiaan semacam ini disebut “perasaan tidak senang nonduniawi” (*nirāmisā dukkha*), yaitu ketidakbahagiaan atau kesedihan yang terjadi dalam hubungannya dengan praktik pandangan terang atau ketidakpuasan yang tidak berhubungan dengan kesenangan indriawi. Ini juga disebut “perasaan tidak bahagia yang berhubungan dengan pelepasan” (*nekkhammassita domanassa*), yaitu ketidakbahagiaan yang berhubungan dengan pelepasan kesenangan indriawi atau ketidakbahagiaan yang berhubungan dengan praktik pandangan terang. Setiap kali ketidakbahagiaan atau ketidakpuasan ini muncul, amati itu sebagaimana adanya. Ini sesuai kalimat Pāḷi berikut:

Ketika merasakan suatu perasaan tidak senang nonduniawi, ia memahami: “Aku merasakan suatu perasaan tidak senang nonduniawi.”¹⁴⁹

Sehubungan dengan perasaan tidak senang nonduniawi, ulasan *Sakkapañha Sutta*¹⁵⁰ mengilustrasikannya dengan kisah seorang bhikkhu terpelajar bernama Mahāsīva. Saya akan menceritakan kisahnya secara singkat di sini:

Kisah Yang Mulia Mahāsīva

Yang Mulia Mahāsīva adalah seorang guru besar yang mengajarkan kitab-kitab Buddhis kepada delapan belas sekte Buddhis. Dikatakan bahwa dengan mengikuti nasihat dan instruksinya dengan taat, sebanyak tiga puluh ribu bhikkhu menjadi tercerahkan dengan merealisasikan pengetahuan jalan dan pengetahuan buah ke-*arahatta*-an.

Pada suatu hari, salah satu di antara mereka merefleksikan pencapaian spiritualnya dan mendapati, “Pencapaian kualitas kebajikan muliaku adalah tidak terukur, dan sekarang bagaimanakah dengan kualitas kebajikan guruku, pasti jauh lebih unggul.” Ketika ia menyelidiki kualitas kebajikan gurunya dengan menggunakan kekuatan batinnya, ia terkejut mendapati bahwa gurunya masih berstatus sebagai orang awam (*puṭhujjana*) yang belum tercerahkan. Ia berpikir, “O, guru besar kita adalah orang yang telah menjadi pelindung bagi banyak orang, namun ia tidak mampu menjadi pelindung bagi dirinya sendiri. Aku sebaiknya mengingatkannya dan memberikan nasihat padanya.”

Ia segera pergi melakukan perjalanan melalui angkasa dengan menggunakan kekuatan supernormalnya untuk mendatangi guru besarnya. Kemudian, ia turun dari angkasa di suatu tempat dekat dengan wihara tempat gurunya menetap dan segera mendatanginya. Ketika

siswa *Arahā* itu ditanya tujuan dari kunjungannya, ia berkata bahwa ia datang untuk tujuan mempelajari sebuah ajaran tentang apresiasi (*anumodanā*). Akan tetapi, guru itu menjawab bahwa ia tidak memiliki waktu untuk mengajarnya pada saat itu.

Ia kemudian memohon dengan mengatakan bahwa ia akan bertanya ketika beliau sedang berdiri di pelataran sebuah pagoda di pinggiran desa untuk menentukan tempat untuk mengumpulkan dana makanan. Sekali lagi guru itu menolak dengan mengatakan bahwa ia akan sibuk dengan beberapa bhikkhu lain di tempat itu yang bertanya kepadanya. Bhikkhu itu kembali mengatakan bahwa ia akan bertanya kepadanya dalam perjalanan beliau menuju desa untuk menerima dana makanan. Sekali lagi ia memberikan jawaban yang sama.

Bhikkhu itu dengan rendah hati terus memohon agar ia diizinkan bertanya di tempat ketika beliau mengenakan jubahnya, atau di tempat ketika beliau mengeluarkan mangkuk dananya dari dalam tas, atau ketika beliau telah selesai mengonsumsi bubur nasinya. Guru itu selalu menjawab bahwa ia akan sibuk di tempat itu juga karena banyak bhikkhu lain yang datang untuk bertanya tentang makna dari kitab ulasan yang mereka pelajari untuk menyingkirkan keragu-raguan mereka.

Ia terus memohon agar diberi sedikit waktu untuk bertanya ketika beliau dalam perjalanan pulang dari mengumpulkan dana makanan di desa, atau setelah makan, atau selama istirahat siang, atau sesaat sebelum istirahat tidur malam ketika mencuci kaki, atau sesaat sebelum mencuci muka setelah bangun tidur di pagi hari, atau setelah mencuci muka, atau ketika duduk sejenak di kamarnya. Beliau berkeras mengatakan bahwa pada

setiap kesempatan itu, beliau akan sibuk dengan orang-orang yang datang untuk bertanya kepadanya.

Setelah mendengar jawaban penolakan dari gurunya, bhikkhu itu kemudian mengucapkan komentar tajam tentang gaya hidup gurunya, dengan mengatakan, “Yang Mulia, anda seharusnya meluangkan sedikit waktu untuk memberikan perhatian bijaksana pada *Dhamma* dengan berlatih meditasi di pagi hari, setelah mencuci muka dan masuk ke dalam kamar, mengambil posisi duduk bersila selama tiga atau empat kali duduk saja yang merupakan waktu singkat dan sekedar cukup untuk membuat hangat tempat duduk anda. Sekarang ini, anda tampaknya bahkan tidak memiliki waktu untuk mati! Yang Mulia, anda bagaikan sandaran sebuah kursi. Anda hanya dapat menjadi tempat bersandar bagi orang-orang lain, tetapi anda tidak dapat menjadi tempat bersandar bagi diri anda sendiri. Yang Mulia, aku tidak membutuhkan lagi ajaran tentang apresiasi dari anda.” Setelah berkata demikian ia terbang ke angkasa dan pulang.

Guru besar itu segera menyadari bahwa bhikkhu itu telah datang, bukan untuk mempelajari apa pun darinya, melainkan untuk mengingatkannya pada apa yang seharusnya ia lakukan. Pagi-pagi keesokan harinya, dengan membawa mangkuk dana dan jubah, beliau pergi meninggalkan wihara untuk berlatih meditasi. Ia tidak memberitahu murid-muridnya tentang perjalanannya, dengan berpikir, “Bagi seorang sepertiku, tidak akan sulit untuk mencapai buah ke-*arahatta*-an (*arahattaphala*). Aku akan kembali ke wihara setelah merealisasikan pencerahan sempurna dalam dua atau tiga hari.”

Guru besar itu tinggal di sebuah lembah di dekat sebuah desa dan mulai berlatih meditasi pada hari ketiga belas paruh bulan terang di bulan *Āsāḷha*. Akan tetapi ia

tidak mampu merealisasikan pencerahan pada malam bulan purnama sesuai harapannya. Ia berpikir kembali, “O, aku datang ke sini dengan pengharapan bahwa aku pasti akan mencapai buah ke-*arahatta*-an dalam dua atau tiga hari saja, tetapi ternyata sekarang aku belum berhasil mencapai tujuanku. Biarlah, aku akan melanjutkan praktik meditasi ini selama masa kediaman musim hujan (*vassāvāsa*) dengan menganggap bahwa tiga bulan musim hujan ini sama dengan tiga hari. Pada akhir dari kediaman musim hujan, aku akan mengetahui hasilnya.” Dengan pemikiran demikian, ia melanjutkan meditasinya.

Akan tetapi di akhir masa kediaman musim hujan itu, ia masih belum dapat mencapai pengetahuan jalan dan pengetahuan buah apa pun. Ia merasa malu dan berpikir kembali, “Aku pikir, aku akan mencapai tujuan dalam dua atau tiga hari, tetapi bahkan setelah tiga bulan aku masih belum mencapai apa pun. Teman-temanku para bhikkhu akan melakukan upacara undangan (*pavāraṇā*)¹⁵¹ sebagai *Arahanta*, tetapi aku tidak.” Ketika ia berpikir seperti ini, air mata mulai mengalir dari mata Bhante Mahāsīva.

Kemudian, ia merenungkan, “Karena hal-hal kecil, seperti: mencuci kaki ketika menjelang tidur dan tidur dengan berbaring, pengetahuan jalan dan pengetahuan buah tidak dapat dicapai.” Sejak saat itu ia menyingkirkan tempat tidurnya dan menjalankan praktik meditasi secara intensif dalam tiga sikap tubuh saja, yaitu: duduk, berjalan, dan berdiri. Ia tidak berbaring sama sekali, dengan berpikir bahwa berbaring hanyalah membuang-buang waktu. Meskipun demikian, setelah dua puluh sembilan tahun, ia masih belum mencapai pengetahuan jalan dan pengetahuan buah. Selama dua puluh sembilan tahun pada malam hari ketika hari *pavāraṇā* tiba, ia menangis, air matanya mengalir membasahi pipinya. Pada hari *pavāraṇā* tahun ketiga puluh, karena ia masih belum

dapat mencapai pengetahuan jalan dan pengetahuan buah, ia berpikir, “Aduh, aku sudah berlatih meditasi selama tiga puluh tahun, tetapi aku masih belum dapat merealisasikan buah ke-*arahatta*-an. Tampaknya hampir pasti bahwa pengetahuan jalan dan pengetahuan buah tidak akan terjadi padaku dalam kehidupan ini. Aku pasti akan kehilangan kesempatan untuk melakukan upacara *pavāraṇā* sebagai seorang *Arahā* bersama-sama dengan para bhikkhu teman-temanku.” Ia menjadi sangat sedih dan menangis tersedu-sedu, air matanya mengalir deras membanjiri pipinya.

Pada waktu itu, sesosok dewi, yang ingin mengingatkannya, berdiri di tempat tidak jauh dari bhikkhu itu dan menangis untuk menarik perhatiannya. Mendengar seseorang menangis di dekatnya, bhikkhu itu bertanya, “Hei, siapa yang menangis di dekat situ?”

“Ini aku, Yang Mulia, sesosok dewi,” jawab makhluk surgawi itu.

“Mengapa engkau menangis di sini?” tanya bhikkhu itu.

“Yang Mulia, aku melihat Yang Mulia sedang menangis. Karena aku berpikir bahwa pengetahuan jalan dan pengetahuan buah dapat dicapai dengan menangis, maka aku menangis karena aku mengharap untuk mencapai dua atau tiga tingkat pengetahuan jalan dan pengetahuan buah,” jawab dewi itu.

Mendengar kata-kata yang diucapkan oleh dewi itu, bhikkhu itu merasa dipermalukan dan menjadi sadar. Ia menegur dirinya sendiri, “O Mahāsīva, lihat! Bahkan sekarang sesosok dewi mengolok-olok dan mentertawakanmu. Apakah perilaku ini sesuai dengan status intelektualmu?” Kemudian ia menyingkirkan kesedihannya, menenangkan batinnya, dan mengembangkan

pengetahuan pandangan terang setingkat demi setingkat, hingga akhirnya mencapai pencerahan, merealisasikan buah ke-*arahatta*-an.

Berkenaan dengan hal itu cukup beralasan untuk mengatakan bahwa Yang Mulia Mahāsīva melewatkan waktu begitu lama untuk menyelesaikan latihannya karena ia berlatih pandangan terang dengan merenungkan berbagai macam aspek *Dhamma* secara luas. Hal ini seperti Yang Mulia Sāriputta yang memerlukan waktu lebih lama untuk mencapai ke-*arahatta*-an daripada Yang Mulia Moggallāna karena alasan yang sama. Kitab tafsiran mengatakan, “Karena ia telah mengembangkan pandangan terang dengan baik selama waktu yang lama (tiga puluh tahun), pengetahuan pandangan terangnya menjadi matang [dan membawanya ke pencapaian tataran buah ke-*arahatta*-an].”¹⁵² Ini pasti merujuk pada kematangan pengetahuan pandangan terang yang dikembangkan secara luas. Bukan merujuk pada kematangan pengetahuan pandangan terang yang dikembangkan secara ringkas, yang hanya sekedar diperlukan untuk mencapai ke-*arahatta*-an.

Seseorang yang sangat terpelajar dan telah memahami *Tipiṭaka* secara keseluruhan, seperti Yang Mulia Mahāsīva, bahkan sebelum berlatih meditasi, perbuatan mulia (*pāramiñāna*) dan pengetahuan pandangan terang masa lampainya telah matang dan cukup [untuk menjadi kondisi penyokong] bagi pencapaian pengetahuan jalan dan pengetahuan buah melalui pengembangan pandangan terang secara ringkas. Kita harus ingat kisah Petapa Sumedha, Calon Buddha Gotama, di kehidupan lampainya telah sempurna dalam perbuatan mulia dan pengetahuan pandangan terang sebagai seorang siswa (*sāvaka pāramiñāna*) yang cukup untuk mencapai pengetahuan jalan dan pengetahuan buah.

Bukan Tidak Senang Maupun Bukan Senang Duniawi

Ketika orang awam yang tidak mengetahui pandangan terang (*andha putthujjana*) melihat suatu objek indria yang bukan tidak

menyenangkan maupun menyenangkan yang ada dalam dirinya atau di luar dirinya, ia tidak menyadari adanya perasaan bukan ketidakbahagiaan maupun bukan kebahagiaan, serta tidak dapat melepaskan objek indria tersebut. Sesungguhnya, ia mengalami perasaan semacam ini yang disertai dengan kemelekatan pada objek indria tersebut. Perasaan yang bersifat biasa atau netral ini disebut “perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang duniawi” (*sāmisa adukkhamasukha*). Atau, juga disebut “perasaan netral yang berhubungan dengan rumah tangga” (*gehassita upekkhā*), yaitu perasaan netral yang berhubungan dengan kehidupan rumah tangga. Atau, juga disebut “perasaan netral tanpa pengetahuan” (*aññāṇupekkhā*), yaitu perasaan netral yang muncul bersama dengan ketidaktahuan batin atau delusi.

Perasaan netral ini mungkin sekali terjadi di antara pengamatan-pengamatan yang sedang dilakukan oleh yogi pandangan terang, namun sulit untuk memperhatikannya karena bersifat tidak jelas. Ketika anda mengetahuinya, amati sesuai dengan paragraf Pāḷi berikut ini:

Ketika merasakan suatu perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang duniawi, ia memahami: “Aku merasakan suatu perasaan bukan tidak tidak senang maupun bukan senang duniawi.”¹⁵³

Bukan Tidak Senang maupun Bukan Senang Nonduniawi

Ketika pengembangan pandangan terang seseorang telah murni dan bersih dari bahaya kekotoran pandangan terang, perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang yang bertautan dengan pengetahuan pandangan terang tampak sangat jelas di setiap pengamatan pada enam objek indria. Pada tingkat pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin pada fenomena-fenomena (*saṅkhārupekkhāñāṇa*), perasaan ini bahkan menjadi lebih jelas lagi. Perasaan netral semacam ini disebut “perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang nonduniawi” (*nirāmisa*

adukkhamasukha). Ini juga disebut “perasaan netral yang berhubungan dengan pelepasan” (*nekkhammassita upekkhā*), yaitu perasaan netral yang berhubungan dengan pelepasan kesenangan indriawi atau perasaan netral yang berhubungan dengan praktik pandangan terang. Tindakan pengamatan kembali (*paṭivipassanā*) pada perasaan ini sesuai dengan kutipan berikut ini:

Ketika merasakan suatu perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang nonduniawi, ia memahaminya: “Aku merasakan suatu perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang nonduniawi.”¹⁵⁴

Pengamatan Kemunculan & Kelenyapan Perasaan

Berkenaan dengan metode pengamatan perasaan secara eksternal dan internal-eksternal adalah sama seperti yang telah dijelaskan sebelumnya pada bagian perenungan tubuh.

Ketika seseorang mengamati perasaan-perasaan, ia melihat bahwa perasaan-perasaan itu muncul dan lenyap dengan seketika. Ini adalah pemahaman atas kemunculan (*samudaya*) dan kelenyapan (*vaya*) perasaan-perasaan. Ia juga menyadari bahwa ia merasakan perasaan senang, tidak senang, atau netral karena kontak dengan objek-objek yang menyenangkan, tidak menyenangkan, atau bukan tidak menyenangkan maupun bukan menyenangkan, dan bahwa ia tidak memiliki perasaan-perasaan itu jika tidak ada kontak dengan objek-objek tersebut. Lebih jauh lagi, ia mengetahui bahwa perasaan muncul karena perbuatan masa lampau (*kamma*), ketidaktahuan batin (*avijjā*), atau nafsu keinginan pada objek yang menyenangkan, dan bahwa tanpa adanya perbuatan masa lampau, ketidaktahuan batin, atau nafsu keinginan pada objek yang menyenangkan, maka tidak ada perasaan yang muncul. Oleh karena itu, ia mengetahui penyebab-penyebab kemunculannya, kelenyapannya, dan ketidakmunculan perasaan-perasaan, seperti yang dijelaskan dalam kalimat Pāḷi berikut:

Ia berdiam merenungkan faktor-faktor kemunculan ... atau faktor-faktor kelenyapan ... atau faktor-faktor kemunculan dan faktor-faktor kelenyapan pada perasaan-perasaan.¹⁵⁵

Perhatian-Penuh Akurat

Setiap kali seseorang mengamati suatu perasaan secara akurat, ia memahami bahwa tidak ada orang atau makhluk, tidak ada “aku” atau “milikku,” dan tidak ada perempuan atau laki-laki yang merasakan, melainkan hanya ada perasaan yang menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, atau perasaan netral. Dengan kata lain, ia mampu melihat perasaan yang bebas dari konsep wujud (*saṅṭhāna paññatti*) yang disebut sebagai tanda kepadatan bentukan yang berkondisi (*saṅkhāraghana nimitta*). Dengan cara ini, perhatian penuh dan pengetahuan pandangan terangnya meningkat secara bertahap, semakin matang dan kuat, serta bebas dari kemelekatan. Hal ini seperti yang dinyatakan dalam kalimat Pāḷi:

Atau, perhatian penuhnya kokoh sebagai “[hanya] ada perasaan.”¹⁵⁶

Perenungan perasaan (*vedanānupassanā*) selesai.

PERENUNGAN KESADARAN (*CITTĀNUPASSANĀ*)

Jenis-Jenis Kesadaran

Kesadaran yang diliputi oleh keinginan akan sesuatu dan kesadaran yang diliputi oleh nafsu keserakahan atau nafsu kesenangan indria disebut “kesadaran yang dipengaruhi oleh nafsu” (*sarāgacitta*). Ketika kesadaran seperti ini muncul, maka harus diamati sebagai “ingin, ingin.” Kesadaran ini mungkin akan lenyap bahkan ketika anda menyadarinya atau mengamati satu kali saja. Jika kesadaran tersebut tetap berlangsung, pengamatan harus dilakukan pada setiap kemunculannya. Pada akhirnya, kesadaran itu akan lenyap.

Ketika kesadaran terbebas dari nafsu keinginan dan nafsu kesenangan, maka kesadaran menjadi murni dan bersih. Kesadaran ini disebut “kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh nafsu” (*vītarāgacitta*). Dan setiap kali kesadaran jenis ini muncul, anda harus mengamatinya sebagaimana adanya, seperti yang dijelaskan dalam kalimat Pāḷi:

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu mengetahui kesadaran yang dipengaruhi oleh nafsu sebagai “kesadaran yang dipengaruhi oleh nafsu,” dan kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh nafsu sebagai “kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh nafsu.”¹⁵⁷

Kesadaran yang diliputi kemarahan, kekecewaan, kebencian, permusuhan, serta kesadaran yang diliputi keinginan untuk menyiksa, membunuh, atau menghancurkan disebut “kesadaran yang dipengaruhi oleh kebencian” (*sadosacitta*). Ketika kesadaran seperti ini muncul, maka harus diamati sebagai “marah,” dan seterusnya. Kesadaran ini mungkin akan lenyap bahkan ketika anda mengamatinya satu kali saja. Jika kesadaran itu terus berlanjut, lakukan pengamatan berulang-ulang di setiap kemunculannya. Pada akhirnya, kesadaran itu akan lenyap. Ketika kesadaran terbebas sepenuhnya dari kebencian, dan semacamnya, maka kesadaran menjadi murni dan bersih. Kesadaran ini disebut “kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh kebencian” (*vītadosacitta*). Dan setiap kali kesadaran jenis ini muncul, anda harus mengamatinya sebagaimana adanya, seperti yang dijelaskan dalam kalimat Pāḷi:

Ia mengetahui kesadaran yang dipengaruhi oleh kebencian sebagai “kesadaran yang dipengaruhi oleh kebencian,” dan kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh kebencian sebagai “kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh kebencian.”¹⁵⁸

Kesadaran yang diliputi keragu-raguan atau kebingungan dan kesadaran yang mengembara atau gelisah berada dalam cengkeraman ketidaktahuan batin atau delusi. Kesadaran ini disebut “kesadaran yang dipengaruhi oleh delusi” (*samohacitta*). Bentuk-bentuk pikiran yang memikirkan objek indriawi dan kesenangan indria, kesadaran yang ingin menyombongkan diri atau diliputi kesombongan, kesadaran yang diliputi keyakinan akan adanya “makhluk” atau “diri”, semua itu disebut sebagai jenis-jenis kesadaran yang berakar keserakahan dan dipengaruhi oleh delusi (*lobhamūla samohacitta*). Jenis-jenis kesadaran yang diliputi ketakutan, kekhawatiran, dukacita, kesedihan, kejjikan, iri hati, kekikiran, dan penyesalan, semuanya adalah kesadaran yang berakar kebencian dan dipengaruhi oleh delusi (*dosamūla samohacitta*). Untuk memudahkan mengingat, kitab ulasan menjelaskan bahwa semua jenis kesadaran berakar keserakahan (*lobhamūlacitta*) adalah kesadaran yang dipengaruhi oleh nafsu (*sarāgacitta*), semua jenis kesadaran yang berakar kebencian (*dosamūlacitta*) adalah kesadaran yang dipengaruhi oleh kebencian (*sadosacitta*), dan semua jenis kesadaran tidak baik (*akusalacitta*) adalah kesadaran yang dipengaruhi oleh delusi (*samohacitta*). Jika kesadaran atau keadaan batin semacam ini muncul, maka harus diamati sebagaimana adanya. Ketika keadaan batin ini lenyap, maka kesadaran menjadi murni dan bersih. Kesadaran ini disebut “kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh delusi” (*vītamohacitta*). Dan setiap kali kesadaran jenis ini muncul, anda harus mengamatinya sebagaimana adanya, seperti yang dijelaskan dalam kalimat Pāḷi:

Ia mengetahui kesadaran yang dipengaruhi oleh delusi sebagai “kesadaran yang dipengaruhi oleh delusi,” dan kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh delusi sebagai “kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh delusi.”¹⁵⁹

Kesadaran yang diliputi kemalasan, kelambanan, dan kendur disebut “kesadaran yang mengerut” (*saṅkhittacitta*), sedangkan kesadaran yang mengembara atau terserak disebut “kesadaran yang

terpencar” (*vikkhittacitta*). Kesadaran yang tenang, stabil, dan terfokus disebut “kesadaran yang terkonsentrasi (*samāhitacitta*),”¹⁶⁰ sedangkan kesadaran yang tidak tenang, tidak stabil, atau tidak terfokus disebut “kesadaran yang tidak terkonsentrasi” (*asamāhitacitta*). Kesadaran yang mampu mengamati, karena terbebas dari kekotoran-kekotoran batin secara sementara atau sesaat (*tadaṅgavimutta*), disebut “kesadaran yang terbebas” (*vimuttacitta*), sedangkan kesadaran yang berpikir atau mengembara dan tidak mampu melakukan pengamatan, karena tidak terbebas dari kekotoran batin, disebut “kesadaran yang tidak terbebas” (*avimuttacitta*).

Kesadaran absorpsi materi halus (*rūpajjhānacitta*) dan kesadaran absorpsi tanpa materi (*arūpajjhānacitta*) disebut “kesadaran yang luhur” (*mahaggatacitta*), sedangkan kesadaran alam indriawi (*kāmāvacara citta*) disebut “kesadaran yang tidak luhur” (*amahaggata citta*). Kesadaran alam indriawi disebut “kesadaran yang dapat dilampaui” (*sauttaracitta*), sedangkan kesadaran absorpsi materi halus dan kesadaran absorpsi tanpa materi disebut “kesadaran yang tidak dapat dilampaui” (*anuttaracitta*). Atau, kitab ulasan mengatakan bahwa kesadaran absorpsi materi halus disebut “kesadaran yang dapat dilampaui” (*sauttaracitta*), sedangkan kesadaran absorpsi tanpa materi disebut “kesadaran yang tidak dapat dilampaui” (*anuttaracitta*).

Kesadaran yang luhur (*mahaggatacitta*), kesadaran yang tidak luhur (*amahaggatacitta*), kesadaran yang dapat dilampaui (*sauttaracitta*), dan kesadaran yang tidak dapat dilampaui (*anuttaracitta*) adalah empat jenis kesadaran yang hanya dapat dibedakan dan diketahui oleh mereka yang telah mencapai absorpsi (*jhāna*). Jadi, jenis-jenis kesadaran ini tidak relevan bagi seorang praktisi meditasi pandangan terang murni. Hanya para yogi yang telah mencapai absorpsi dapat membedakan, mengamati, dan mengetahui bahwa kesadaran yang terjadi sebelum dan setelah pencapaian absorpsi adalah kesadaran yang tidak luhur (*amahaggatacitta*) dan kesadaran yang dapat dilampaui (*sauttara-*

citta). Sedangkan, kesadaran absorpsi yang terjadi, [yang dipahami] segera setelah mereka keluar dari pencapaian absorpsi, adalah kesadaran yang luhur (*mahaggatacitta*) dan kesadaran yang tidak dapat dilampaui (*anuttaracitta*). Dan, ketika tingkat absorpsi beralih dari absorpsi materi halus ke absorpsi tanpa materi, mereka mengetahui bahwa kesadaran absorpsi materi halus (*rūpajjhānacitta*) adalah kesadaran yang dapat dilampaui (*suttaracitta*) dan kesadaran absorpsi tanpa materi (*arūpajjhānacitta*) adalah kesadaran yang tidak dapat dilampaui (*anuttaracitta*).

Oleh karena itu, para yogi yang tidak memiliki pencapaian absorpsi hanya dapat mengamati sebagaimana adanya jenis-jenis kesadaran yang telah disebutkan di atas di setiap kemunculannya seperti instruksi Pāli yang diberikan berikut:

Ia memahami kesadaran yang mengerut sebagai “kesadaran yang mengerut,” dan kesadaran yang terpecah sebagai “kesadaran yang terpecah,” ...¹⁶¹

Pengamatan kesadaran sebagaimana adanya di setiap kemunculannya menurut metode yang telah dijelaskan di atas disebut perenungan kesadaran (*cittānupassanā*). Jika seseorang berpikir atau merefleksikan bahwa kesadaran berakar keserakahan disebut kesadaran yang dipengaruhi oleh nafsu, dan seterusnya, serta memerinci bahwa terdapat delapan jenis kesadaran yang berakar keserakahan, kesadaran itu dipengaruhi oleh nafsu keinginan, dan seterusnya, tindakan semacam itu bukanlah perenungan kesadaran. Inilah sebabnya kitab ulasan menjelaskan cara melakukan perenungan kesadaran:

Ketika suatu kesadaran muncul, seseorang yang mengamati kesadaran itu berdiam merenungkan kesadaran [yang muncul] pada dirinya sendiri atau [berdiam merenungkan kesadaran yang muncul] pada orang lain, atau kadang-kadang [berdiam merenungkan kesadaran yang muncul] pada dirinya sendiri atau

kadang-kadang [berdiam merenungkan kesadaran yang muncul] pada orang lain.¹⁶²

Pemahaman Kesadaran dalam Empat Aspek

Jika seseorang mengamati kesadaran yang terjadi pada setiap kemunculannya, ia mengetahui bahwa kesadaran mengetahui adanya objek, atau berpikir, atau mengambil objek, atau memperhatikan objek, atau melihat, mendengar, mencium, mengecap, atau menyentuh. Ini adalah karakteristik dari kesadaran sebagai mengetahui objek (*vijāṇanalakkhaṇa*). Walaupun kesadaran muncul dan lenyap bersama dengan faktor-faktor mental, ia memahami bahwa kesadaran ini bagaikan pelopor yang mengetahui objek, kesadaran ini [memiliki fungsi] memimpin faktor-faktor mental yang bertautan dengannya (*pubbaṅgamarasa*). Ia memahami bahwa kesadaran ini terjadi satu demi satu, tanpa jeda, terus-menerus, dan terhubung satu sama lain (*sandahanapaccupaṭṭhāna*, *paṭisandhipaccupaṭṭhāna*). Dan, ia memahami penyebab terdekatnya bahwa kesadaran muncul karena keberadaan materi (*rūpa*) sebagai landasannya, atau kesadaran muncul karena adanya objek, atau kesadaran muncul karena keberadaan batin (*nāma*), seperti: kontak dengan objek, perasaan yang merasakan objek, dan seterusnya (*vatthārammaṇapadaṭṭhāna*, *nāmarūpapadaṭṭhāna*).

Pengamatan Kemunculan & Kelenyapan Kesadaran

Berkenaan dengan metode pengamatan kesadaran secara eksternal dan internal-eksternal adalah sama seperti yang telah dijelaskan sebelumnya pada bagian perenungan tubuh.

Ketika seseorang mengamati kesadaran secara terus-menerus, ia menyadari bahwa kesadaran-kesadaran itu muncul dan lenyap seketika. Ini adalah realisasi atas kemunculan (*samudaya*) dan kelenyapan (*vaya*) kesadaran. Ia juga memahami atas dasar apa yang ia lihat dan ketahui secara empiris bahwa suatu kesadaran tertentu akan muncul karena keberadaan materi sebagai landasannya dan

faktor-faktor mental yang bertautan dengannya, dan bahwa tanpa keberadaan batin dan materi ini, kesadaran tidak dapat muncul. Selain itu, ia mengetahui bahwa kesadaran juga akan muncul karena adanya perbuatan masa lalu, atau karena belum terbebas dari ketidaktahuan batin atau delusi, kesenangan, nafsu keinginan, serta kemelekatan, dan bahwa tanpa kondisi-kondisi ini, kesadaran tidak dapat muncul. Ini adalah realisasi atas kemunculan dan kelenyapan kesadaran, seperti yang dijelaskan dalam kalimat Pāḷi berikut:

Ia berdiam merenungkan faktor-faktor kemunculan ...
atau faktor-faktor kelenyapan ... atau faktor-faktor
kemunculan dan faktor-faktor kelenyapan pada
kesadaran.¹⁶³

Perhatian-Penuh Akurat

Setiap kali seseorang mengamati suatu kesadaran yang muncul, ia menyadari bahwa tidak ada individu atau makhluk, tidak ada “aku” atau “milikku,” dan tidak ada perempuan atau laki-laki yang mengetahui, melainkan hanya ada tindakan mengetahui dan merenungkan objek. Dengan kata lain, ia mampu melihat kesadaran yang bebas dari konsep wujud (*saññhāna paññatti*) yang disebut sebagai tanda kepadatan bentukan yang berkondisi (*sañkhāraghana nimitta*). Dengan cara ini, perhatian penuh dan pengetahuan pandangan terangnya meningkat secara bertahap, semakin matang dan kuat, serta bebas dari kemelekatan. Hal ini seperti yang dinyatakan dalam kalimat Pāḷi:

Atau, perhatian penuhnya kokoh sebagai “[hanya] ada kesadaran.”¹⁶⁴

Perenungan kesadaran (*cittānupassanā*) selesai.

PERENUNGAN *DHAMMA* (*DHAMMĀNUPASSANĀ*)

Rintangan Batin (*Nīvaraṇa*)

Nafsu keinginan, kesenangan, kenikmatan, dan kemelekatan pada objek indria disebut “rintangan batin keinginan indriawi” (*kāmacchanda nīvaraṇa*). Ini juga termasuk hasrat atau keinginan kuat pada pencapaian absorpsi, pengetahuan pandangan terang, pencapaian jalan dan buah, serta *Nibbāna*. Hasrat pada pencapaian spiritual dapat menjadi keinginan indriawi. Ketika keinginan indriawi muncul, yogi harus mengamatinya sebagai “keinginan, keinginan,” dan seterusnya. Hal ini selaras dengan instruksi Pāḷi berikut:

Di sini, para bhikkhu, ketika ada keinginan indriawi pada dirinya, seorang bhikkhu mengetahui: “Ada keinginan indriawi pada diriku.”¹⁶⁵

Kemarahan, kekecewaan, kebencian, ingin berbuat jahat atau melakukan penyiksaan, dan kedengkian disertai keinginan untuk membunuh atau menghancurkan disebut “rintangan batin niat jahat” (*byāpāda nīvaraṇa*). Ketika kondisi batin seperti itu terjadi, ia harus mengamatinya di setiap kemunculannya sebagai “marah, marah,” dan sebagainya. Kesadaran dan faktor mental yang malas, lamban, dan lemah dalam usaha disebut “rintangan batin kemalasan dan kelambanan” (*thinamiddha nīvaraṇa*). Kondisi batin seperti itu harus diamati sebagai “malas, lamban,” dan seterusnya pada setiap kemunculannya. Kegelisahan dan pikiran yang mengembara disebut “kegelisahan” (*uddhacca*). Penyesalan, kekhawatiran, atau kecemasan disebut “penyesalan” (*kukkucca*). Kondisi-kondisi batin ini juga harus diamati pada saat kemunculannya sebagai “gelisah,” “menyesal,” dan seterusnya. Hal ini sesuai dengan instruksi Pāḷi berikut:

Ketika ada niat jahat pada dirinya ... ketika ada kemalasan dan kelambanan pada dirinya ... ketika ada

kegelisahan dan penyesalan pada dirinya, seorang bhikkhu mengetahui: “Ada niat buruk ... kemalasan dan kelambanan ... kegelisahan dan penyesalan pada diriku.”¹⁶⁶

Sikap skeptis atau keragu-raguan seperti: “Apakah benar ada seorang Buddha yang Mahatahu? Apakah benar ada *Dhamma* yang disebut jalan, buah, dan *Nibbāna*? Apakah benar ada *Samgha* siswa Buddha yang telah mencapai jalan, buah, dan *Nibbāna*? Apakah benar seperti yang dinyatakan bahwa hanya ada hasil seperti bentukan-bentukan kamma (*saṅkhāra*), dan lain-lain yang muncul karena adanya sebab seperti ketidaktahuan batin (*avijjā*), dan lain-lain, atau bahwa tidak ada individu, makhluk hidup, “aku” atau “diri”? Apakah praktik *Dhamma* atau metode latihan yang aku jalankan ini benar atau salah? Apakah benar seperti yang dinyatakan bahwa [pengetahuan] pandangan terang dapat terjadi, serta jalan dan buah dapat dicapai hanya dengan melakukan cara pengamatan seperti ini? Apakah isi ceramah yang disampaikan oleh guru spiritual itu benar? Apakah benar orang-orang itu telah mencapai jalan dan buah dengan melakukan pengamatan seperti yang diinstruksikan?” dan lain-lain disebut “keragu-raguan” (*vicikicchā*). Ketika anda mengalami keragu-raguan demikian, amati itu pada saat kemunculannya. Hal ini sesuai dengan kalimat Pāḷi berikut ini:

Ketika ada keragu-raguan pada dirinya, seorang bhikkhu mengetahui: “Ada keragu-raguan pada diriku.”¹⁶⁷

Rintangan-rintangan batin ini akan lenyap ketika anda mengamatinya satu kali, dua kali, atau beberapa kali. Dan, anda juga harus mengamati kondisi batin yang bebas dari rintangan batin sebagaimana adanya sesuai dengan instruksi Pāḷi berikut:

Ketika tidak ada keinginan indriawi pada dirinya, seorang bhikkhu mengetahui: “Tidak ada keinginan indriawi pada diriku.”¹⁶⁸

Pemahaman Kemunculan & Kelenyapan Rintangan Batin

Sesaat sebelum keinginan indriawi muncul, perhatian tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*) yang terarah pada kesenangan indriawi akan terjadi terlebih dahulu. Seorang yogi akan mampu mengamati perhatian tersebut ketika pengetahuan pandangan terangnya telah matang. Dan, ia juga akan dapat mengetahui lenyapnya keinginan indriawi karena pengamatan pada keinginan indriawi tersebut. Pengamatan yang disertai pemahaman demikian ini disebut perhatian bijaksana (*yoniso manasikāra*). Kadang-kadang yogi dapat menyadari perhatian tidak bijaksana “tepat ketika mulai muncul” sehingga keinginan indriawi, dan lain-lain menjadi tidak memiliki kesempatan untuk muncul. Hal yang sama berlaku untuk rintangan-rintangan batin lainnya.

Ketika seorang yogi mengamati rasa mengantuk, batinnya menjadi terang dan waspada serta tidak ada rasa mengantuk sepanjang siang dan malam. Oleh karena itu, seorang yogi yang melakukan pengamatan batin dan materi secara terus-menerus dan tanpa jeda, ia akan melihat dan mengetahui fenomena yang menyebabkan kemunculan dan kelenyapan rintangan batin sebagai: “Kesenangan indriawi muncul karena adanya perhatian tidak bijaksana yang membuat objek tersebut menyenangkan. Sebaliknya, ketika ada perhatian bijaksana, maka kesenangan indriawi itu lenyap.” Demikianlah, seorang yogi akan dapat melihat penyebab munculnya rintangan-rintangan batin. Dan, ia akan menyadari bahwa perhatian tidak bijaksana adalah faktor yang menyebabkan munculnya keinginan indria dan rintangan-rintangan batin lainnya, sebaliknya perhatian bijaksana adalah faktor yang dapat menyingkirkannya.

Perhatian Bijaksana

Bentuk perhatian apa pun yang membawa pada kebaikan dan kebermanfaatannya harus dipandang sebagai perhatian bijaksana atau sikap yang benar (*yoniso manasikāra*). Di sini saya akan menjelaskan tentang perhatian bijaksana dalam hubungannya dengan pengembangan pandangan terang.

Perenungan dan pengamatan dengan penuh perhatian pada fenomena-fenomena batin dan materi pada saat terjadinya dalam aspek karakteristik spesifik, dan sebagainya, serta perenungan dan pengamatan pada fenomena-fenomena itu dalam hal kemunculan, kelenyapan, karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya disebut perhatian yang bijaksana. Ketika pengetahuan empiris seseorang mencapai kematangan, ia akan dapat memahami secara inferensial sifat hakiki dari fenomena-fenomena batin dan materi yang belum pernah ia cerap dengan membandingkannya dengan fenomena-fenomena batin dan materi yang pernah ia amati. Ini juga adalah perhatian bijaksana.

Hal ini berarti bahwa “perhatian bijaksana adalah perhatian benar yang membawa pada pengembangan dan pencapaian pengetahuan-pengetahuan pandangan terang selanjutnya yang lebih tinggi serta pengetahuan jalan dan buah. Oleh karena itu, kitab ulasan mengatakan:

Perhatian bijaksana (*yoniso manasikāra*) adalah perhatian [yang dilakukan] menurut cara yang benar (*upāya manasikāro*) [untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan yang ingin dicapai] dan perhatian [yang dilakukan] menurut jalan yang benar (*patha manasikāro*); ini adalah perhatian atas apa yang tidak kekal sebagai tidak kekal, atas apa yang tidak memuaskan sebagai tidak memuaskan, atas apa yang bukan-diri sebagai bukan-diri, atau atas apa yang tidak indah (menjijikkan) sebagai tidak indah (menjijikkan).¹⁶⁹

Pengetahuan pandangan terang, jalan dan buah adalah kebahagiaan dan kesejahteraan sejati yang ingin dicapai oleh yogi pandangan terang. Perenungan dan pengamatan dengan penuh perhatian yang dapat menyebabkan munculnya pengetahuan pandangan terang, jalan dan buah tersebut dinamakan perhatian bijaksana. Jadi, perhatian pada fenomena-fenomena batin dan materi sebagaimana adanya, serta perhatian pada fenomena-fenomena tersebut menurut sifat hakikinya, karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya juga harus dimengerti sebagai perhatian bijaksana.

Seorang yogi pandangan terang hanya perlu mengetahui fenomena-fenomena batin dan materi yang jelas sebagaimana adanya; ia tidak perlu menemukan keberadaan dari orang, makhluk, “aku,” perempuan, atau laki-laki. Ia hanya perlu memahami kemunculan dan kelenyapan sebagai karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya yang dapat membawa pada akhir dan lenyapnya kekotoran batin; ia tidak perlu menemukan keberadaan dari apa yang tampak sebagai kekal, bahagia, makhluk hidup atau “aku” yang mampu mengendalikan, atau keindahan yang memiliki daya tarik, karena semua itu dapat membawa pada perkembangan kekotoran batin.

Ketika seorang yogi mengalami salah satu dari enam objek indria melalui enam pintu indria, kesadaran pengalih-ke-lima-pintu-indria (*pañcadvārāvajjana*) atau kesadaran pengalih-ke-pintu-batin (*manodvārāvajjana*) akan muncul pertama dan memperhatikan objek indria tersebut dengan cara yang benar, bagaikan seseorang yang merenungkan, “Apakah objek ini hanya merupakan batin dan materi? Apakah objek ini berperilaku sebagai muncul dan lenyap? Apakah objek ini memiliki sifat tidak kekal?”

Dengan cara perenungan demikian, kesadaran impuls pandangan terang melalui pintu-batin (*manodvāra vipassanā*) terjadi dan melakukan pengamatan objek dengan penuh perhatian. Semua kesadaran impuls pandangan terang ini (*vipassanā javanacittā*)

disebut sebagai perhatian bijaksana, karena memahami sifat batin dan materi dengan benar, dan karena semua jenis kesadaran tersebut merupakan *Dhamma* sejati yang mengarah pada pencapaian pengetahuan-pengetahuan pandangan terang selanjutnya yang lebih tinggi serta pengetahuan jalan dan pengetahuan buah. Kesadaran pengalih (*āvajjanacitta*) juga disebut perhatian bijaksana, karena jenis kesadaran tersebut adalah yang pertama memperhatikan objek dan melakukan perenungan dengan cara yang sama seperti kesadaran impuls pandangan terang. Oleh karena itu, tafsiran *Satipaṭṭhāna Sutta* menyatakan sebagai berikut:

Perhatian bijaksana adalah keadaan batin yang bertautan dengan pengetahuan yang muncul dan memahami secara benar karakteristik spesifik, fungsi, [karakteristik ketidakkekalan, ketidakmemuaskan, bukan diri,] dan sebagainya dari perbuatan baik, [tindakan kebajikan,] dan lain-lain. [Keadaan batin] ini disebut “perhatian bijaksana” karena ini merupakan cara perhatian yang benar. Kesadaran pengalih, yang memiliki kemiripan sifat dengan kesadaran impuls pandangan terang, [juga dianggap sebagai perhatian bijaksana] karena memungkinkan terjadinya perhatian [pada karakteristik, fungsi, dan sebagainya dari perbuatan baik dan bermanfaat].¹⁷⁰

Menurut kitab tafsiran ini, kesadaran pengalih dan impuls pandangan terang yang terjadi pada proses kognitif sebelumnya harus dianggap sebagai perhatian bijaksana karena menyebabkan terjadinya kondisi-kondisi batin yang baik dan bermanfaat pada proses kognitif selanjutnya. Pada banyak ulasan dan tafsiran, berkenaan dengan kondisi-kondisi batin yang baik dan tidak baik yang terjadi pada sebuah proses kognitif, hanya kesadaran pengalih yang dirujuk sebagai perhatian bijaksana dan perhatian tidak bijaksana.

Perhatian Tidak Bijaksana

Perhatian tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*)¹⁷¹ adalah perhatian [yang dilakukan] menurut cara yang tidak benar (*anupāya manasikāro*)¹⁷² [untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan yang ingin dicapai] dan perhatian [yang dilakukan] menurut jalan yang tidak benar (*uppatha manasikāro*); ini adalah perhatian atas apa yang tidak kekal sebagai kekal, atas apa yang tidak memuaskan sebagai memuaskan, atas apa yang bukan-diri sebagai diri, atau atas apa yang tidak indah (menjijikkan) sebagai indah.¹⁷³

Menganggap fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul di enam pintu indria sebagai kekal, sebagai menyenangkan dan baik, sebagai “diri,” “aku,” atau makhluk hidup yang dapat mencapai apa yang diinginkan, dan sebagai indah atau menarik adalah perhatian tidak bijaksana. Refleksi tanpa perenungan dan pengamatan atas batin dan materi yang muncul pada enam pintu indria dalam kaitannya dengan pandangan terang, pada umumnya semua itu adalah perhatian tidak bijaksana karena dapat mengarah pada gagasan kekekalan, dan seterusnya.

Misalnya, karena seorang yogi tidak melakukan pengamatan ketika melihat sesuatu objek, maka tindakannya tidak berhenti pada hanya sekedar melihat. Ia kemudian mungkin mulai berpikir, “Siapa yang aku lihat?” atau “Aku pernah melihat orang itu sebelumnya,” atau “Orang ini masih hidup sekarang.” Atau, sesaat kemudian setelah melihatnya, ia mungkin merefleksikan, “Orang ini telah pergi ke tempat lain,” atau “Sekarang ia ada di mana,” atau “Ini adalah ‘aku’ yang sedang berpikir tentang orang itu setelah melihatnya.” Memiliki pemikiran-pemikiran semacam ini menunjukkan bahwa ia telah memiliki persepsi tentang kekekalan. Atau, ia mungkin menganggapnya sebagai menyenangkan ketika merefleksikan, “Aku melihat seorang perempuan. Aku melihat seorang laki-laki. Ia sehat dan bahagia. Sungguh menyenangkan bertemu

dengannya.” Atau, ia dapat menganggap objek yang dilihat dan tindakan melihat sebagai individu, makhluk hidup, atau “aku”. Atau, ia dapat menganggapnya sebagai indah, menarik, dan anggun. Bagaimanapun, tidak mungkin baginya untuk mampu melihatnya sebagai tidak kekal, serta aspek lainnya dalam saat-saat seperti itu. Bahkan jika ia merefleksikannya sebagai ketidakkekalan pada saat itu, sifat ketidakkekalan, dan seterusnya tidak akan tampak dengan jelas padanya. Tidak diragukan lagi bahwa ia tidak akan berkesempatan untuk mencapai jalan dan buah dalam situasi demikian.

Oleh karena itu, segala bentuk perhatian pada objek apa pun secara serampangan tanpa disertai keseriusan dalam perenungan dan pengamatan disebut perhatian tidak bijaksana “karena tidak bermanfaat dan tidak akan membawa pada pencapaian pengetahuan pandangan terang, jalan dan buah yang merupakan kebahagiaan dan kesejahteraan yang sejati.” Perhatian tidak bijaksana adalah akar penyebab bagi segala jenis perbuatan tidak baik dan tidak bermanfaat. Dalam kasus-kasus seperti ini juga, kesadaran pengalih dan semua kesadaran impuls tidak baik yang muncul pada proses kognitif sebelumnya harus dipahami sebagai perhatian tidak bijaksana karena keduanya menghasilkan kondisi-kondisi batin tidak baik dan tidak bermanfaat dalam proses-proses kognitif selanjutnya. Namun, jika ini merujuk pada kondisi batin tidak baik yang muncul dalam sebuah proses kognitif, maka hanya kesadaran pengalih saja yang merupakan perhatian tidak bijaksana.

Pada umumnya, orang awam memiliki kesenangan pada objek-objek indria yang menyebabkan munculnya ketidakbermanfaatan atau kekotoran batin. Segera setelah suatu objek tampak pada salah satu dari enam pintu indria, pertama, kesadaran pengalih muncul memperhatikan objek itu dengan cara tidak bijaksana, seolah-olah merefleksikan apakah objek itu menyenangkan dan disukai atau objek itu menjijikkan dan tidak disukai. Kesadaran pengalih ini seperti seseorang, yang takut hantu, akan mengira ada hantu ketika tiba-tiba mendengar suara gemerisik di malam hari, atau seperti

seseorang, yang sangat ingin bertemu dengan seorang teman karibnya, mengira setiap orang yang ia lihat sebagai temannya. Dengan terjadinya pengalihan pikiran ke objek pada proses kognitif melalui lima-pintu-indria (*pañcadvāravīthi*), kesadaran penerima (*sampaticchanacitta*) dan kesadaran pemeriksa (*santiraṇacitta*) akan muncul, dan kemudian diikuti oleh kemunculan kesadaran penentu (*voṭṭhabbanacitta*) yang menentukan apakah objek itu disukai atau tidak disukai. Dan oleh karenanya, kesadaran impuls yang diliputi oleh keserakahan, kebencian, dan delusi terjadi. Demikian juga dalam proses kognitif melalui pintu-batin (*manodvāravīthi*), kesadaran impuls tidak baik terjadi bergantung pada perhatian yang dicerap oleh kesadaran pengalih sebagai sesuatu yang disukai atau tidak disukai. Ini adalah bagaimana kondisi batin tidak baik dan tidak bermanfaat muncul karena perhatian tidak bijaksana.

Secara singkat, berkenaan dengan meditasi pandangan terang, perhatian bijaksana merujuk pada tindakan pengamatan dan pengembangan perhatian penuh. Dan, perhatian saksama yang menyokong aktivitas pengamatan pandangan terang juga merupakan perhatian bijaksana. Perhatian dan refleksi yang terjadi secara tidak teratur pada objek apa pun yang disukai, seperti pikiran mengembara, yang tidak dapat menyokong aktivitas pengamatan pandangan terang merupakan perhatian tidak bijaksana. Dan berkenaan dengan rintangan batin (*nīvaraṇa*) ini, suatu tindakan perhatian yang sejak awal berpotensi menyebabkan munculnya rintangan-rintangan batin disebut perhatian tidak bijaksana. Pemahaman melalui pengamatan dua jenis perhatian ini pada saat kemunculannya adalah selaras dengan pernyataan dalam paragraf Pāli berikut:

Ia juga mengetahui sebab terjadinya kemunculan keinginan indriawi yang belum muncul, dan ia juga mengetahui sebab terjadinya pelenyapan keinginan indriawi yang telah muncul, dan ia juga mengetahui sebab

terjadinya ketidakmunculan di masa depan keinginan indriawi yang telah dilenyapkan.¹⁷⁴

Sehubungan dengan ketidakmunculan di masa depan atas rintangan-rintangan batin yang telah dilenyapkan: kesadaran jalan yang-memasuki-arus melenyapkan keragu-raguan (*vicikicchā*). kesadaran jalan yang-tidak-kembali melenyapkan niat jahat (*byāpāda*) dan penyesalan (*kukkucca*). Dan, kesadaran jalan *Arahatta* melenyapkan sepenuhnya keinginan indriawi (*kāmacchanda*), kemalasan dan kelambanan (*thinamiddha*), serta kegelisahan (*uddhacca*). Kesadaran-kesadaran jalan yang menyebabkan pelenyapan sepenuhnya rintangan-rintangan batin yang bersesuaian itu hanya dapat diketahui secara langsung pada saat pengetahuan peninjauan-kembali (*paccavekkhaṇāṇāṇa*) yang terjadi hanya setelah seseorang mencapai tingkat-tingkat kesadaran jalan itu. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa hal-hal itu juga perlu diketahui melalui pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran (*sutamayaṇāṇa*). Pengetahuan dari pembelajaran ini bermanfaat bagi mereka yang berlatih meditasi, seperti ketika rintangan-rintangan batin itu muncul, seseorang dapat memahami dengan pasti bahwa “Rintangan-rintangan batin ini muncul karena aku belum mencapai kesadaran jalan yang dapat melenyapkan rintangan batin itu.” Dengan demikian, ia akan mengerahkan usaha lebih keras untuk mencapai tingkat-tingkat pengetahuan jalan itu.

Gugus Kehidupan (Khandha)

Tidak ada metode khusus untuk melakukan perenungan gugus kehidupan (*khandha*), dan sebagainya. Seperti yang telah ditunjukkan sebelumnya, bagi seseorang yang memiliki kesesuaian dengan pengamatan gugus kehidupan akan mampu memahami lima gugus kehidupan secara menyeluruh ketika ia mengamatinya sebagai “melihat,” “mendengar,” dan seterusnya. Sedangkan, bagi seseorang yang memiliki kesesuaian dengan perenungan landasan indria (*āyatana*) atau unsur (*dhātu*) akan mampu untuk memahami

[dua belas] landasan indria atau [delapan belas] unsur secara menyeluruh ketika ia mengamatinya sebagai “melihat,” dan seterusnya. Dan, bagi seseorang yang hanya memiliki kesesuaian dengan perenungan batin dan materi akan memahami fenomena batin dan materi.

Jika seseorang mengamati “melihat” pada saat melihat dan terutama mengetahui sensitivitas-mata atau objek penglihatan, maka ia memahami gugus materi (*rūpakkhanda*). Jika ia terutama mengetahui perasaan senang, tidak senang, atau bukan tidak senang maupun bukan senang ketika melihat objek, maka ia memahami gugus perasaan (*vedanākkhandha*). Jika ia mengetahui bahwa ia mengingat atau mencerpap objek yang dilihat, maka ia memahami gugus pencerapan (*saññākkhandha*). Jika ia mengetahui kontak (*phassa*) berupa terjadinya pertemuan antara kesadaran dengan objek penglihatan, kehendak (*cetanā*) berupa dorongan untuk melihat, keserakahan (*lobha*) berupa kesenangan dan kenikmatan, keyakinan (*saddhā*) berupa kepercayaan, dan sebagainya, maka ia memahami gugus bentukan-bentukan mental (*sañkhārakkhandha*). Jika ia terutama mengetahui kesadaran yang melihat (kesadaran-mata), maka ia memahami gugus kesadaran (*viññāṇakkhandha*). Pemahaman [gugus kehidupan] semacam demikian, sebagai hanya fenomena materi, hanya fenomena perasaasaan, dan seterusnya adalah selaras dengan paragraf Pāḷi berikut:

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu memahami:
“Demikianlah materi ... demikianlah perasaan ...
demikianlah pencerapan ... demikianlah bentukan-
bentukan mental ... demikianlah kesadaran ...”¹⁷⁵

Hal serupa juga berlaku ketika mendengar, dan seterusnya. Jika seseorang mengamati “menekukkan” atau “ingin menekukkan” sewaktu menekukkan anggota tubuhnya, maka ia memahami gugus materi dalam bentuk gerakan menekuk, gugus kesadaran berupa kesadaran yang bertautan dengan keinginan untuk menekuk, dan gugus bentukan-bentukan mental yang berkaitan dengan menekuk,

seperti: kontak yang seolah-olah batin bertemu dengan gerakan menekuk, kehendak yang seolah-olah memerintahkan atau mendorong untuk melakukan tindakan menekuk, dan lain-lain. Gugus perasaan dan gugus pencerapan hanya akan menjadi jelas pada beberapa waktu kemudian. Ketika menjadi jelas, ia memahami gugus perasaan berupa sensasi menyenangkan atau tidak menyenangkan dalam hubungannya dengan keinginan untuk menekuk. Dan juga, ia memahami gugus pencerapan yang mengenali gerakan menekuk yang akan dilakukan. Hal serupa berlaku ketika merentangkan, berjalan, dan sebagainya.

Dengan memahami seperti demikian, ketika seseorang mencapai kematangan pengetahuan tentang pembedaan batin dan materi, ia memahami sepenuhnya bahwa “Fenomena materi hanya memiliki karakteristik berubah menjadi lebih buruk, fenomena perasaan hanya mampu merasakan atau mengalami objek, fenomena pencerapan hanya mampu mengingat atau mencerap objek, fenomena bentukan-bentukan mental hanya mampu melakukan dan menyelesaikan fungsinya masing-masing, fenomena kesadaran hanya mampu mengetahui objek.” Pemahaman ini bukanlah sekedar enumerasi dan perincian seperti metode berhitung dalam matematika. Karena telah mengamati dan memahami semua fenomena *dhamma* yang terwujud jelas dalam lima cara berbeda (lima gugus kehidupan) di setiap kemunculannya, maka ia mengerti bahwa “Aku telah melihat, mengamati, dan memahami semua fenomena; tidak ada fenomena dalam tubuh ini, seperti: fenomena materi, dan seterusnya yang belum aku lihat, amati, atau pahami.” Pemahaman berdasarkan pengamatan ini selaras dengan paragraf Pāḷi di atas yang mengatakan, “Demikianlah materi, demikianlah perasaan ...” Oleh karena itu, kitab ulasan memberi penjelasan tentang paragraf itu sebagai berikut:

“Demikianlah materi” bermakna bahwa ini [empat materi unsur pokok dan materi bergantung] adalah materi, materi hanya ada sebanyak ini, dan tidak ada

materi lain di luar itu. Demikianlah, ia memahami materi menurut karakteristik spesifiknya. Berkenaan dengan perasaan, dan seterusnya harus dipahami dengan cara yang sama.¹⁷⁶

Kemunculan dan Kelenyapan Materi

Setiap kali seseorang mengamati melihat, menekuk, dan seterusnya sebagai “melihat,” “menekuk,” dan seterusnya, ia akan memahami fenomena materi, seperti: materi sensitivitas-mata, objek penglihatan, gerakan, dan lain-lain yang muncul dan lenyap dengan seketika. Pemahaman seperti ini disebut pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan (*udayabbayañāna*) yang memahami asal-mula atau kemunculan (*samudaya*) sebagai memiliki karakteristik kemunculan (*nibbatti lakkhaṇa*) dan memahami keteruraian, kehancuran, atau kelenyapan (*vaya*) sebagai memiliki karakteristik perubahan (*vipariṇāma lakkhaṇa*).

Semua orang awam yang bodoh [*batinnya*] (*bāla puthujjana*) hanya berpikir bahwa fenomena-fenomena batin dan materi adalah menyenangkan, baik, dan indah. Mereka tidak dapat memahami dan berpikir bahwa fenomena-fenomena itu tidak memuaskan, buruk, dan tidak indah. Mereka juga tidak dapat memahami dan berpikir bahwa penghentian atau kelenyapan sepenuhnya dari fenomena-fenomena batin dan materi sebagai kedamaian dan baik. Ketidakhahaman ini disebut ketidaktahuan batin (*avijjā*). Di kehidupan lampau, ketika seseorang melakukan suatu perbuatan baik atau buruk yang diliputi oleh ketidaktahuan batin, maka timbul kesenangan dan nafsu keserakahan pada fenomena batin dan materi. Oleh karena itu, ia melakukan suatu perbuatan untuk menimbulkan kondisi yang baik dan menyenangkan bagi fenomena batin dan materi yang ia senangi dan sukai ini. Perbuatan-perbuatan yang dilakukannya ini tidak lain adalah kamma baik dan kamma buruk. Kamma baik adalah penyebab kehidupan saat ini sebagai manusia.

Seorang yogi pandangan terang telah memiliki keyakinan pada hukum kamma melalui pembelajaran di waktu sebelumnya bahwa “Karena kamma (perbuatan baik dan buruk) itulah, maka hasil (akibat) baik dan buruk terjadi,” ini sesuai dengan apa yang dinyatakan dalam teks Pāli sebagai “... dan [memiliki] pandangan yang lurus.”¹⁷⁷ Ia juga akan merealisasikan secara empiris penyebab-penyebab dari fenomena-fenomena batin dan materi, serta kemunculan dan kelenyapannya sewaktu ia melakukan pengamatan pandangan terang. Demikianlah, keyakinan dan pemahaman seorang yogi diperoleh melalui metode penggabungan dari pengalaman empiris dan pengetahuan melalui pembelajaran seperti yang akan dijelaskan berikut.

Melalui refleksi seseorang memahami, “Fenomena materi ini muncul di kehidupan ini karena seseorang belum terbebas dari ketidaktahuan batin (*avijjā*) di kehidupan lampau. Jika ia bebas dari ketidaktahuan batin, maka fenomena materi tidak akan muncul. Fenomena materi ini muncul di kehidupan ini karena seseorang belum terbebas dari kesenangan indriawi dan nafsu keserakahan (*taṇhā*) di kehidupan lampau. Jika ia bebas dari kesenangan indriawi dan nafsu keserakahan, maka fenomena materi tidak akan muncul. Fenomena materi ini muncul di kehidupan ini karena perbuatan [baik dan tidak baik] (*kamma*) yang dilakukan di kehidupan lampau. Jika tidak ada perbuatan baik dan tidak baik di kehidupan lampau, maka fenomena materi ini tidak akan muncul. Fenomena materi ini muncul dan berlangsung terus-menerus karena makanan atau nutrisi (*āhāra*) yang dikonsumsi di kehidupan ini. Jika tanpa makanan, maka fenomena materi tidak akan berlangsung.” Realisasi ini adalah pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan yang mana sebab kemunculan (*samudaya*) dan sebab kelenyapan atau penghentian (*vaya, nirodha*) fenomena materi dipahami atau direalisasikan secara inferensial (*anumāna*), sesuai dengan apa yang dinyatakan dalam *Paṭisambhidāmagga* sebagai: “Dengan kemunculan ketidaktahuan batin, terjadi kemunculan materi; dengan penghentian ketidaktahuan batin, terjadi penghentian materi.”¹⁷⁸

Selain itu, *Paṭisambhidāmagga* juga menyatakan, “Dengan kemunculan nutrisi, terjadi kemunculan materi; dengan penghentian nutrisi, terjadi penghentian materi.”¹⁷⁹ Hal ini menunjukkan bahwa seseorang juga akan merealisasikan penyebab terdekat kemunculan materi di kehidupan sekarang. Ia mengetahui bahwa karena adanya keinginan untuk menekukkan tangan, maka terjadi gerakan menekukkan tangan; jika tidak ada keinginan menekukkan tangan, maka tidak terjadi gerakan menekukkan tangan. Atau, ia mengetahui bahwa karena adanya keadaan iklim seperti panas dan dingin, maka materi panas dan materi dingin terjadi; jika tidak ada keadaan iklim seperti panas dan dingin, maka materi panas dan materi dingin tidak terjadi. Pemahaman atas kemunculan dan kelenyapan fenomena materi serta pemahaman atas sebab kemunculan dan sebab kelenyapan materi tersebut selaras seperti yang dikatakan dalam teks Pāḷi:

Demikianlah fenomena materi, demikianlah asal-mula fenomena materi, demikianlah kelenyapan fenomena materi.¹⁸⁰

Kemunculan dan Kelenyapan

Perasaan, Pencerapan & Bentuk-Bentukan Mental

Perasaan bahagia, baik, nyaman, gembira disebut “perasaan senang” (*sukhavedanā*). Sebaliknya, perasaan tidak bahagia, tidak baik, sakit, sedih disebut “perasaan tidak senang” (*dukkhavedanā*). Dan, perasaan bukan tidak senang maupun bukan senang disebut “perasaan netral” (*upekkhāvedanā*). Ketika seseorang mengalami perasaan-perasaan tersebut pada tubuh dan batin, ia harus mengamatnya di setiap kemunculannya sebagai “senang,” “nyaman,” “bahagia,” dan seterusnya. Dengan melakukan pengamatan demikian, ia akan mengetahui bahwa perasaan-perasaan itu muncul dan lenyap dengan seketika. Pemahaman seperti ini disebut pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan (*udayabbaya-ñāna*) yang memahami asal-mula atau kemunculan (*samudaya*)

sebagai memiliki karakteristik kemunculan (*nibbatti lakkhaṇa*) dan memahami keteruraian, kehancuran, atau kelenyapan (*vaya*) sebagai memiliki karakteristik perubahan (*vipariṇāma lakkhaṇa*).

Melalui refleksi seseorang memahami, “Perasaan ini muncul di kehidupan ini karena seseorang belum terbebas dari ketidaktahuan batin (*avijjā*) di kehidupan lampau. Jika ia bebas dari ketidaktahuan batin, maka perasaan tidak akan muncul. Perasaan ini muncul di kehidupan ini karena seseorang belum terbebas dari kesenangan indriawi dan nafsu keserakahan (*taṇhā*) di kehidupan lampau. Jika ia bebas dari kesenangan indriawi dan nafsu keserakahan, maka perasaan tidak akan muncul. Perasaan ini muncul di kehidupan ini karena perbuatan [baik dan tidak baik] (*kamma*) yang dilakukan di kehidupan lampau. Jika tidak ada perbuatan baik dan tidak baik di kehidupan lampau, maka perasaan ini tidak akan muncul. Perasaan ini muncul karena terjadi kontak (*phassa*) dengan objek indria pada saat ini. Jika tidak terjadi kontak, maka perasaan tidak akan muncul.” Realisasi ini adalah pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan yang mana sebab kemunculan (*samudaya*) dan sebab kelenyapan atau penghentian (*vaya, nirodha*) perasaan dipahami atau direalisasikan secara inferensial (*anumāna*).

Perasaan ini muncul karena adanya landasan materi. Jika tidak ada landasan materi, maka perasaan tidak akan muncul. Perasaan ini muncul karena adanya objek indria, jika tidak ada objek indria, maka perasaan tidak akan muncul. Realisasi seperti demikian ini, yang berkaitan dengan adanya sebab-sebab saat sekarang selain kontak, tercakup dalam pernyataan frasa Pāli berikut: “Dengan kemunculan kontak, terjadi kemunculan perasaan; dengan penghentian kontak, terjadi penghentian perasaan.”¹⁸¹ Hal yang sama berlaku untuk gugus pencerapan (*saññākhandha*) dan gugus bentukan-bentukan mental (*saṅkhārakkhandha*), seperti yang dinyatakan dalam teks Pāli:

Demikianlah perasaan, demikianlah asal-mula perasaan, demikianlah kelenyapan perasaan. Demikianlah

pencerapan, demikianlah asal-mula pencerapan, demikianlah kelenyapan pencerapan. Demikianlah bentukan-bentukan mental, demikianlah asal-mula bentukan-bentukan mental, demikianlah kelenyapan bentukan-bentukan mental.¹⁸²

Kemunculan dan Kelenyapan Kesadaran

Setiap kali seseorang mengamati kesadaran yang muncul ketika melihat, menekuk, berpikir, dan seterusnya sebagai “melihat,” “mendengar,” “ingin menekuk,” “ingin merentang,” “berpikir,” “mengamati,” “mengetahui,” dan seterusnya, ia akan mengetahui bahwa kesadaran itu muncul dan lenyap dengan seketika. Pemahaman seperti ini disebut pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan (*udayabbayañāṇa*) yang memahami asal-mula atau kemunculan (*samudaya*) fenomena-fenomena dari karakteristik kemunculan (*nibbatti lakkaṇa*) dan keteruraian, kehancuran, atau kelenyapan (*vaya*) dari karakteristik perubahan (*vipariṇāma lakkaṇa*).

Melalui refleksi seseorang memahami, “Kesadaran ini muncul di kehidupan ini karena seseorang belum terbebas dari ketidaktahuan batin (*avijjā*) di kehidupan lampau. Jika ia bebas dari ketidaktahuan batin, maka kesadaran tidak akan muncul. Kesadaran ini muncul di kehidupan ini karena seseorang belum terbebas dari kesenangan indriawi dan nafsu keserakahan (*taṇhā*) di kehidupan lampau. Jika ia bebas dari kesenangan indriawi dan nafsu keserakahan, maka kesadaran tidak akan muncul. Kesadaran ini muncul di kehidupan ini karena perbuatan [baik dan tidak baik] (*kamma*) yang dilakukan di kehidupan lampau. Jika tidak ada perbuatan baik dan tidak baik di kehidupan lampau, maka kesadaran ini tidak akan muncul. Kesadaran ini muncul karena adanya batin (*nāma*), seperti: kontak, perasaan, dan lain-lain, dan landasan materi (*rūpa*). Jika tidak ada fenomena batin dan materi, maka kesadaran tidak akan muncul.” Realisasi ini adalah

pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan yang mana sebab kemunculan (*samudaya*) dan sebab kelenyapan atau penghentian (*vaya, nirodha*) kesadaran dipahami atau direalisasikan secara inferensial (*anumāna*).

Kesadaran ini muncul karena adanya objek indria. Jika tidak ada objek indria, maka kesadaran tidak akan muncul. Dan, karena adanya kesadaran-kesadaran yang sebelumnya, maka kesadaran-kesadaran berikutnya akan muncul. Jika tidak ada kesadaran-kesadaran sebelumnya, maka kesadaran-kesadaran berikutnya tidak akan muncul. Realisasi ini selaras dengan pernyataan frasa Pāli berikut:

Demikianlah kesadaran, demikianlah asal-mula kesadaran, demikianlah kelenyapan kesadaran.¹⁸³

Menurut cara perealisasi yang telah disebutkan diatas, maka masing-masing gugus kehidupan dipahami dalam satu cara kemunculan, satu cara kelenyapan, empat penyebab kemunculan, dan empat penyebab kelenyapan,¹⁸⁴ sehingga terdapat sepuluh cara perealisasi. Oleh karena itu, secara keseluruhan lima gugus kehidupan direalisasikan dalam lima puluh cara. Menurut kitab ulasan, lima puluh jenis pengetahuan ini adalah pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan (*udayabbayañāṇa*) yang memahami lima puluh jenis karakteristik. Akan tetapi, yang paling penting adalah merealisasikan pemahaman ini dalam sepuluh cara, yaitu melihat masing-masing dari lima gugus kehidupan dalam aspek kemunculan dan kelenyapan.

Landasan Indria, Unsur, Batin & Materi

Ketika Melihat

Pada saat melihat, seseorang dapat merealisasikan berbagai landasan indria (*āyatana*), unsur (*dhātu*), serta fenomena-fenomena batin (*nāma*) dan materi (*rūpa*), seperti: sensitivitas-mata disebut

landasan mata (*cakkhāyatana*) dan unsur mata (*cakkhudhātu*). Objek visual disebut landasan bentuk penglihatan (*rūpāyatana*) dan unsur bentuk penglihatan (*rūpadhātu*). Semua jenis kesadaran yang berperan dalam tindakan melihat disebut landasan batin (*manāyatana*).

Berkenaan dengan landasan batin, kesadaran yang sekedar melihat disebut unsur kesadaran-mata (*cakkhuviññādhātu*). Sebelum kesadaran-mata itu terjadi, kesadaran pengalih (*āvajjana-citta*) yang mengalihkan perhatian pada objek seolah-olah mencari tahu objek apa yang dilihat dan kesadaran penerima (*sampaṭicchana-citta*), yang muncul sesudah kesadaran-mata, yang memberi perhatian seolah-olah menerima objek visual yang dilihat disebut unsur batin (*manodhātu*). Kemudian diikuti oleh unsur kesadaran-batin (*manoviññādhātu*) yang terdiri dari: kesadaran pemeriksa (*santiraṇacitta*) yang memeriksa objek visual yang dilihat, kesadaran penentu (*voṭṭhabbanacitta*) yang menentukan atau memutuskan bahwa apa yang dilihat adalah baik atau tidak baik, kesadaran impuls (*javanacitta*) yang muncul seolah-olah berlari dengan cepat menuju objek visual, dan kemudian kesadaran yang mengambil objek impuls (*tadārammaṇacitta*) yang memberi perhatian pada objek secara halus.

Semua faktor-faktor mental (*cetasika*) disebut landasan objek *dhamma* (*dhammāyatana*) dan unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*), beberapa di antaranya, seperti: kontak (*phassa*) dengan objek visual, perasaan (*vedanā*), pencerapan (*saññā*), kehendak (*cetanā*), keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan keyakinan (*saddhā*).

Semua kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor mental (*cetasika*) ini disebut batin (*nāma*)¹⁸⁵ karena memiliki “kecondongan” ke arah dan “pergi” menuju objek visual. Sensitivitas-mata dan objek visual tidak dapat pergi menuju dan condong ke arah objek. Dua jenis fenomena ini disebut materi (*rūpa*)¹⁸⁶ karena mengalami perubahan dan rusak ketika bertemu dengan kondisi-kondisi fisik yang berlawanan. Demikianlah, seseorang yang melakukan pengamatan

pada setiap tindakan melihat sebagai “melihat,” ia akan memahami sesuai dengan pengamatan yang dilakukan: empat landasan indria, enam unsur, dan dua fenomena—batin (*nāma*) dan materi (*rūpa*)—yang tampak jelas pada saat itu.

Ketika Mendengar, Mencium, Mengecap, & Menyentuh

Pada saat mendengar, seseorang dapat merealisasikan landasan indria, unsur, dan fenomena-fenomena batin dan materi, seperti: sensitivitas-telinga atau kejernihan pada saat mendengar disebut landasan telinga (*sotāyatana*) dan unsur telinga (*sotadhātu*), serta objek suara yang didengar disebut landasan suara (*saddāyatana*) dan unsur suara (*saddadhātu*), semua ini merupakan fenomena-fenomena materi (*rūpadhamma*). Proses kognitif mendengar adalah fenomena batin (*nāmadhamma*) yang terdiri dari dua landasan indria, yaitu: landasan batin (*manāyatana*) dan landasan objek *dhamma* (*dhammāyatana*), serta empat unsur, yaitu: unsur kesadaran-telinga (*sotaviññāṇadhātu*), unsur batin (*manodhātu*), unsur kesadaran-batin (*manoviññāṇadhātu*), unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*).

Pada saat mencium, seseorang dapat merealisasikan fenomena materi, yaitu: materi sensitivitas-hidung disebut landasan hidung (*ghānāyatana*) dan unsur hidung (*ghānadhātu*), serta objek bau atau aroma yang dicium disebut landasan bau (*gandhāyatana*) dan unsur bau (*gandhadhātu*). Proses kognitif mencium adalah fenomena batin yang terdiri dari dua landasan indria, yaitu: landasan batin (*manāyatana*) dan landasan objek *dhamma* (*dhammāyatana*), serta empat unsur, yaitu: unsur kesadaran-hidung (*ghānaviññāṇadhātu*), unsur batin (*manodhātu*), unsur kesadaran-batin (*manoviññāṇadhātu*), unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*).

Pada saat mengecap, seseorang dapat merealisasikan fenomena materi, yaitu: materi sensitivitas-lidah disebut landasan lidah (*jivhāyatana*) dan unsur lidah (*jivhādhātu*), serta objek rasa yang dikecap disebut landasan rasa (*rasāyatana*) dan unsur rasa (*rasa-*

dhātu). Proses kognitif mengecap adalah fenomena batin yang terdiri dari dua landasan indria, yaitu: landasan batin (*manāyatana*) dan landasan objek *dhamma* (*dhammāyatana*), serta empat unsur, yaitu: unsur kesadaran-lidah (*jivhāviññāṇadhātu*), unsur batin (*manodhātu*), unsur kesadaran-batin (*manoviññāṇadhātu*), unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*).

Pada saat menyentuh, seseorang dapat merealisasikan fenomena materi, yaitu: materi sensitivitas-tubuh disebut landasan tubuh (*kāyāyatana*) dan unsur tubuh (*kāyadhātu*), serta objek sentuhan yang disentuh disebut landasan sentuhan (*phoṭṭhabbāyatana*) dan unsur sentuhan (*phoṭṭhabbadhātu*). Proses kognitif menyentuh adalah fenomena batin yang terdiri dari dua landasan indria, yaitu: landasan batin (*manāyatana*) dan landasan objek *dhamma* (*dhammāyatana*), serta empat unsur, yaitu: unsur kesadaran-tubuh (*kāyaviññāṇadhātu*), unsur batin (*manodhātu*), unsur kesadaran-batin (*manoviññāṇadhātu*), unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*).

Demikianlah, seseorang yang melakukan pengamatan pada setiap tindakan mendengar, dan lain-lain sebagai “mendengar,” dan seterusnya, ia akan memahami sesuai dengan pengamatan yang dilakukan: empat landasan indria, enam unsur, dan dua fenomena—batin (*nāma*) dan materi (*rūpa*)—yang tampak jelas pada saat itu.

Ketika Berpikir

Pada saat berpikir seseorang juga dapat merealisasikan landasan indria, unsur, atau fenomena-fenomena batin dan materi. Semua jenis kesadaran yang sekedar menyadari berpikir atau yang memiliki karakteristik sekedar mengambil sebuah objek mental disebut landasan batin (*manāyatana*) dan unsur kesadaran-batin (*manoviññāṇadhātu*), semua ini merupakan fenomena batin (*nāmadhamma*).

Seseorang juga dapat merealisasikan fenomena batin berupa faktor-faktor mental (*cetasika*) yang disebut landasan objek *dhamma*

(*dhammāyatana*) dan unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*), seperti: kontak dengan objek (*phassa*), perasaan (*vedanā*), pencerapan (*saññā*), kehendak (*cetanā*), konsentrasi (*samādhi*) atau pemusatan pikiran (*ekaggatā*), penempatan awal pikiran (*vitakka*), penempatan sinambung pikiran (*vicāra*), ketetapan hati (*adhimokkha*), usaha (*vīriya*), kegairahan (*pīti*), keinginan [untuk bertindak] (*chanda*), keserakahan (*lobha*), kebencian atau niat jahat (*dosa*), kegelapan batin (*moha*), pandangan salah (*ditṭhi*), kesombongan atau keangkuhan (*māna*), iri hati (*issā*), kekikiran (*macchariya*), penyesalan (*kukkucca*), kemalasan dan kelambanan (*thinamiddha*), kegelisahan (*uddhacca*), keragu-raguan (*vicikicchā*), ketidakserakahan (*alobha*), ketidakbencian atau cinta-kasih (*adosa*), belas-kasihan (*karuṇā*), kegembiraan apresiatif (*muditā*), keyakinan atau kejernihan batin (*saddhā*), perhatian penuh (*sati*), malu dan takut berbuat jahat (*hiri ottappa*), kebijaksanaan (*paññā*), ketenangan (*passaddhi*), keringanan (*lahutā*), dan sebagainya. Semua ini merupakan fenomena batin (*nāmadhamma*).

Seseorang juga dapat merealisasikan fenomena materi (*rūpadhamma*) yang berhubungan dengan berpikir, seperti: landasan hati (*hadayavatthu*) yang merupakan landasan materi bagi tindakan berpikir atau mengetahui objek mental, daya pengendalian sifat wanita (*itthindriya*) yang membawa semua ciri-ciri jenis kelamin wanita, seperti: bentuk tubuh, tingkah laku, dan lain-lain, daya pengendalian sifat laki-laki (*purisindriya*) yang membawa semua ciri-ciri jenis kelamin pria, seperti: bentuk tubuh, tingkah laku, dan lain-lain. Fenomena materi ini disebut landasan objek *dhamma* (*dhammāyatana*) dan unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*).

Demikianlah, seseorang yang melakukan pengamatan ketika berpikir dan mengetahui sebagai “ingin menekuk, ingin merentang, berpikir, melamun, mengembara, mempertimbangkan, merenung, mengamati, mengetahui, dan sebagainya, ia akan memahami sesuai dengan pengamatan yang dilakukan: dua landasan indria, dua unsur, dan dua fenomena—batin (*nāma*) dan materi (*rūpa*)—yang tampak jelas pada saat itu. Objek yang diambil pada saat berpikir

atau mengetahui objek mental ini dapat berupa realitas tertinggi (*paramattha*) ataupun konsep (*paññatti*). Jika objek itu adalah realitas tertinggi, maka ia juga akan dapat memahami landasan indria, unsur, dan batin dan materi.

Belenggu (Saṃyojana)

Terdapat sepuluh jenis belenggu (*saṃyojana*): (1) nafsu kesenangan indriawi (*kāmarāga*)—nafsu keinginan kuat terhadap objek-objek indria internal dan eksternal, (2) ketidaksukaan (*paṭigha*)—kemarahan, kekecewaan, kebencian, niat jahat, (3) kesombongan (*māna*)—congkak, menganggap dirinya lebih mulia, lebih tinggi, dan lebih baik dibandingkan dengan orang lain, (4) pandangan salah (*diṭṭhi*)—pandangan tentang adanya “aku,” “diri,” “makhluk hidup,” atau “jiwa,” dan bahwa “makhluk hidup” itu kekal dan berlangsung selamanya, serta tidak tunduk pada kerusakan, penuaan, dan kematian, atau pandangan bahwa “makhluk hidup” itu akan musnah dan hancur setelah kematian, (5) keragu-raguan (*vicikicchā*) [muncul pada yogi yang dipenuhi keragu-raguan, “Apakah objek visual ini adalah makhluk hidup?” atau “Apakah objek visual ini milik makhluk hidup?”], (6) kemelekatan pada kebiasaan dan praktik yang salah (*silabbataparāmāsa*)—memegang pandangan kuat bahwa dengan menjalankan praktik seperti sapi, praktik seperti anjing, atau praktik serupa lainnya akan membawa seseorang pada kebahagiaan, kesejahteraan, dan kebebasan dari penderitaan perputaran kehidupan-kembali, (7) kemelekatan pada kehidupan (*bhavarāga*)—nafsu keinginan dan kesenangan pada kehidupan yang baik dan mulia, (8) iri hati (*issā*)—merasa iri (menginginkan) pada kebahagiaan, kesejahteraan, atau keberhasilan yang dimiliki orang lain, (9) kekikiran (*macchariya*)—tidak menginginkan orang lain memiliki kemakmuran dan reputasi yang sama seperti dirinya, atau tidak menginginkan orang lain bersahabat atau berhubungan erat dengan orang-orang yang dekat dengan dirinya, dan (10) ketidaktahuan batin (*avijjā*)—tidak mengetahui atau memahami secara salah sifat sejati batin dan materi. Ketidaktahuan batin ini

akan selalu menyertai kemunculan sembilan jenis belunggu lain, seperti: nafsu kesenangan indriawi, dan lain-lain.

Ketika seseorang dirundung oleh apa pun dari sepuluh jenis belunggu ini, ia pasti akan mengalami kelahiran-kembali setelah kematian di kehidupan yang sebelumnya dan tidak dapat terbebas dari penderitaan perputaran kelahiran-kembali. Oleh karena itu, sepuluh jenis *dhamma* ini disebut “Belunggu” (*Samyojana*) yang berarti fenomena *dhamma* tidak baik yang dapat mengikat makhluk hidup pada perputaran kelahiran-kembali (*samsāra*) dan membuat makhluk hidup tidak dapat terbebas dari penderitaan. Sepuluh jenis belunggu ini akan muncul dalam batin seseorang, sesuai dengan situasi yang terjadi, karena ia lalai melakukan pengamatan landasan indria, seperti: materi sensitivitas-mata, objek penglihatan, atau kesadaran-mata pada saat melihat, atau karena ia lalai melakukan pengamatan materi sensitivitas-telinga, objek suara, atau kesadaran-telinga, dan seterusnya pada saat mendengar. Jadi, seseorang harus melakukan pengamatan pada saat suatu belunggu muncul.

Misalnya, jika nafsu kesenangan indriawi muncul, maka seseorang harus mengamatinya sebagaimana adanya pada saat kemunculannya sebagai “menyenangkan,” dan seterusnya. Dengan melakukan pengamatan demikian, ia akan menyadari perhatian tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*) sebagai perhatian pertama yang mendorong munculnya nafsu kesenangan indriawi, dan lain-lain. Ia juga akan menyadari perhatian bijaksana (*yoniso manasikāra*) yang menyebabkan berhentinya atau lenyapnya belunggu sebagai “karena pengamatan dilakukan, maka nafsu kesenangan indriawi, dan lain-lain berhenti dan lenyap.” Dan, ketika pengamatan menjadi kuat dan matang, ada kalanya seseorang segera mengetahui adanya perhatian tidak bijaksana yang muncul, dan karena pengamatan segera dilakukan, maka nafsu kesenangan indriawi, dan lain-lain akan lenyap sebelum berkembang sepenuhnya. Ini selaras dengan teks Pāḷi yang mengatakan:

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu memahami mata, ia memahami objek penglihatan, dan ia memahami belunggu yang muncul dengan bergantung pada keduanya; dan ia juga memahami bagaimana terjadinya kemunculan belunggu yang belum muncul, dan ia memahami bagaimana terjadinya pelenyapan belunggu yang telah muncul.¹⁸⁷

Seseorang dapat mengetahui jalan (*magga*) yang melenyapkan belunggu-belunggu tanpa sisa hanya ketika ia mencapai pengetahuan peninjauan-kembali (*paccavekkhaṇā ñāṇa*).¹⁸⁸ Ini sesuai dengan frasa Pāli berikut:

Dan ia juga memahami bagaimana terjadinya ketidakmunculan di masa depan atas belunggu yang telah dilenyapkan.¹⁸⁹

Akan tetapi, sebagai pengetahuan umum, dapat dijelaskan demikian: Pengetahuan jalan yang-memasuki-arus (*sotāpattimagga*) melenyapkan secara tuntas pandangan salah tentang personalitas (*sakkāyadiṭṭhi*), keragu-raguan tentang Ajaran Buddha (*vicikicchā*), kemelekatan pada kebiasaan dan praktik yang salah yang dianggap dapat membawa kebebasan (*silabbataparāmāsa*), iri hati (*issā*), dan kekikiran (*macchariya*). Pengetahuan jalan yang-sekali-kembali (*sakadāgāmimagga*) melunakkan bentuk kasar dari nafsu kesenangan indriawi (*kāmarāga*) dan ketidaksukaan (*paṭigha*). Pengetahuan jalan yang-tidak-kembali (*anāgāmimagga*) melenyapkan bentuk halus dari nafsu kesenangan indriawi (*kāmarāga*) dan ketidaksukaan (*paṭigha*). Dan, pengetahuan jalan arahatta (*arahattamagga*) melenyapkan kesombongan (*māna*), kemelekatan pada kehidupan (*bhavarāga*), dan ketidaktahuan batin (*avijjā*).

Bukan Kekikiran

Berkaitan dengan pelenyapan belunggu ini, meskipun dinyatakan bahwa kekikiran dilenyapkan oleh jalan yang-memasuki-arus, tetapi hal ini bukan berarti bahwa seorang pemasuk-arus (*sotāpanna*) akan selalu memberikan dan melepaskan seluruh barang kepemilikannya setiap kali diminta, dan tanpa menahan sedikit pun barangnya. Hal ini dapat dijelaskan bahwa menahan atau mengenggam barang miliknya, enggan atau tidak ingin melepaskan barang yang dimilikinya, dan juga kemelekatan pada barang atau kekayaannya adalah semata-mata keserakahan saja, hal itu bukanlah kekikiran. Kekikiran adalah sifat pelit yang merupakan bentuk ketidaksukaan atau merasa tidak rela dan tidak terima jika barangnya dimiliki atau digunakan oleh orang lain. Jadi, enggan berdana atau tidak ingin memberi derma bukan hanya berkaitan dengan kekikiran, tetapi juga berhubungan dengan keserakahan. Seorang pemasuk-arus bebas dari jenis kekikiran ini tetapi belum terbebas dari kemelekatan pada harta.

Pemahaman ini juga berguna untuk melihat dan mengetahui orang-orang, seperti: raja-raja dan permaisurinya, serta para miliuner dan istrinya yang telah mencapai tataran kesucian yang-memasuki-arus, yang-sekali-kembali, yang-tidak-kembali pada masa kehidupan Buddha. Pada masa itu, pasti ada para pencuri, perampok, dan orang-orang penganut pandangan lain beserta murid-muridnya yang menentang Ajaran Buddha. Dengan situasi kehidupan seperti itu, tidak diragukan lagi bahwa orang-orang semacam itu juga menuntut keras agar derma juga diberikan kepada mereka. Jika orang-orang mulia ini selalu memberikan apa yang mereka minta, maka mereka akan kehilangan seluruh harta kekayaan mereka.

Selain itu, kisah sekelompok pencuri yang memasuki rumah miliuner Anāthapiṇḍika juga patut diingat. Jika para pencuri ini bisa memperoleh barang apa pun seperti yang mereka minta dan inginkan, mereka tidak akan melakukan tindak kejahatan dengan

mencuri. Oleh karena itu, perlu diingat bahwa hanya bentuk keengganan untuk berbagi kepemilikannya dengan orang lain, dan merasa tidak rela dan tidak terima jika barangnya dimiliki atau digunakan oleh orang lain adalah kekikiran. Akan tetapi, jika tidak ada pikiran seperti itu, melainkan sekedar sikap tidak dapat melepaskan dan tidak mau berdana karena kemelekatan pada barang miliknya adalah keserakahan.

Dan, tidak memberikan suatu barang yang seharusnya tidak diberikan pada seseorang yang memintanya bukanlah keserakahan maupun kekikiran. Sebagai contoh, seorang bhikkhunī bernama Uppalavaṇṇā menolak permintaan Bhikkhu Udāyi yang meminta jubah bawahnya dengan mengatakan, “Tetapi, *Bhante*, kami para wanita sungguh sulit memperoleh [jubah]. Ini adalah jubahku yang terakhir, yang kelima.¹⁹⁰ Aku tidak akan [mungkin] memberikannya [pada anda].”¹⁹¹ Bhikkhunī Uppalavaṇṇā bukan saja seorang yang telah terbebas dari keserakahan dan kekikiran, tetapi juga ia adalah seorang *Arahā* sejati yang telah terbebas dari semua kekotoran batin. Ia menolak permintaan itu karena jubah bawahnya bukanlah sesuatu yang selayaknya untuk diberikan. Oleh karena itu, kita harus mencamkan dalam hati untuk tidak mudah menuduh seseorang sebagai “kikir” hanya karena kita tidak memperoleh apa yang kita minta.

Tujuh Faktor Pencerahan (Bojjhaṅga)

1. Perhatian Penuh

Ketika pengamatan menjadi murni [dari rintangan batin], mulai dari tingkat pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan, perhatian penuh (*sati*) muncul dengan kuat dan jelas, serta tampak seperti terpancang kokoh di setiap pengamatan pada objek yang harus diamati. Pada saat itu, kemunculan dan kelenyapan objek batin dan materi tampak terjadi secara spontan, seolah-olah mendatangi dan jatuh ke dalam batin yang mengamati. Segera setelah sebuah objek indria diamati dan diketahui, sebuah

objek indria lain segera muncul. Batin yang mengamati tampak seperti masuk dan tenggelam (bersatu) sepenuhnya ke dalam objek, dan juga objek yang diamati tampak seperti masuk dan tenggelam (bersatu) sepenuhnya ke dalam batin yang mengamati. Oleh karena itu, kitab ulasan mengatakan bahwa perhatian penuh (*sati*) memiliki karakteristik sebagai keadaan batin yang menyebabkan faktor-faktor mental yang bertautan dengannya (*sampayuttadhamma*) tidak keluar meninggalkan objek (*apilāpāna lakkhaṇa*), dan juga menyebabkan objek yang diamati tidak keluar meninggalkan batin yang mengamati. Perhatian penuh yang tajam dan jernih ini disebut “faktor pencerahan perhatian penuh” (*sati sambojjhaṅga*) karena memiliki kemampuan membawa ke pencapaian pengetahuan jalan.

2. Penyelidikan *Dhamma*

Di setiap pengamatan pada objek, seseorang juga akan memahami karakteristik batin atau materi tertentu yang tampak jelas dan yang berhubungan dengan objek yang diamati tersebut. Ia juga mengetahui secara jelas awal dari kemunculan fenomena batin dan materi itu yang seolah-olah menuju ke arah batin yang mengamati. Ia juga mengetahui secara jelas kelenyapan dari fenomena batin dan materi yang tampak seperti terpotong secara tiba-tiba. Selain itu, ia juga mengetahui dengan jelas karakteristik ketidakkekalan (*anicca-lakkhaṇa*), karakteristik penderitaan atau ketidakmemuaskan (*dukkhalakkhaṇa*), dan karakteristik ketiadaan “aku,” “diri,” atau makhluk hidup yang dapat diperintahkan atau dikendalikan sesuai dengan keinginan (*anattalakkhaṇa*). Pemahaman ini adalah “faktor pencerahan penyelidikan *dhamma*” (*dhammavicaya sambojjhaṅga*).

3. Usaha

Di setiap pengamatan pada objek, seseorang harus mengerahkan usaha yang tidak berlebihan maupun tidak kendur. Kadang-kadang, karena seseorang mengerahkan usaha terlalu kuat sejak awal memulai salah satu sikap tubuh (*iriyāpatha*) dalam latihannya, maka

pada sesi-sesi latihan berikutnya ia mungkin akan mengalami banyak kegelisahan atau ketidaktenangan. Pada saat itu, karena batin menjadi tidak dapat terbebas dari kegelisahan, maka kekuatan pengamatan menjadi tidak sebaik seperti yang seharusnya. Di lain waktu, kadang-kadang karena ia kurang mengerahkan usaha sejak awal latihan, maka pengamatan menjadi terus kendur pada sesi-sesi latihan berikutnya. Pada saat itu, karena batin menjadi tidak dapat terbebas dari kemalasan dan kelambanan, maka kekuatan pengamatan menjadi kabur dan tidak tajam. Jadi, seseorang harus mengerahkan usaha dengan mantap dan tidak berlebihan ataupun tidak kendur sejak memulai latihannya, dengan sedikit mengurangi usaha yang berlebih, atau dengan sedikit menambah usaha yang terlalu kendur. Ketika usaha yang dikerahkan berada dalam kondisi seimbang, batinnya menjadi bebas dari gangguan dan pikirannya tidak mengembara. Dan, karena seseorang tidak mengendurkan usaha kuatnya, maka kemalasan dan kelambanan juga tidak terjadi. Dengan demikian, pengamatan harus selalu dilakukan secara aktif agar tidak terjadi interval pengamatan pada setiap objek yang muncul. Pengerahan usaha seperti ini disebut “faktor pencerahan usaha” (*vīriya sambojjhaṅga*).

4. Kegairahan & 5. Ketenangan

Keadaan batin yang diliputi kegembiraan dan kepuasan di setiap pengamatan yang dilakukan disebut “faktor pencerahan kegairahan” (*pīti sambojjhaṅga*). Keadaan batin yang tenang dan hening, serta tanpa perlu mengerahkan usaha khusus untuk melakukan perenungan dan pengamatan disebut “faktor pencerahan ketenangan” (*passaddhi sambojjhaṅga*). Kegairahan dan ketenangan ini menjadi sangat jelas khususnya pada tahap awal pencapaian pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan. Pada saat itu, karena seseorang merasakan kegairahan dan ketenangan yang belum pernah dialami sebelumnya, ia menjadi diliputi kegembiraan yang luar biasa. Ia

menjadi memuji dan mengakui kebenaran nasihat *Dhamma* yang diucapkan oleh Buddha dalam *Dhammapada* sebagai:

Kegembiraan dalam *Dhamma* melampaui semua kegembiraan.¹⁹²

Karena semua aktivitas yang dilakukan melalui batin dan tubuh, seperti: berjalan, berdiri, duduk, berbaring, menekuk, merentang, mengamati, dan sebagainya tidak terlepas dari perasaan bahagia, maka seseorang merasa selalu baik dan senang. Karena kekuatan kegairahan, ia juga merasa ringan dan nyaman bagaikan duduk di atas ayunan yang berayun maju dan mundur di angkasa. Karena kekuatan ketenangan, ia mungkin tidak melakukan pengamatan pada objek apa pun, seolah-olah merasa berada dalam ketenangan, atau seolah-olah merasa sedang menatap objek. Kondisi batin kegairahan dan ketenangan ini hanya akan terjadi sekali-sekali dimulai dari pengetahuan pandangan terang tentang keburan (*bhaṅgañāṇa*). Namun, dengan pencapaian pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin terhadap fenomena yang berkondisi (*saṅkhārupekkhāñāṇa*), faktor-faktor pencerahan ini dapat terjadi secara jelas dan kadang-kadang berlangsung untuk waktu yang lama.

6. Konsentrasi

Keadaan pikiran yang terpusat, terkonsentrasi, kokoh dan tidak mengembara pada setiap pengamatan yang dilakukan, seperti tertanam kuat hanya pada objek yang diamati atau seperti selalu menempel pada objek. Karena konsentrasi ini bersifat kokoh, kuat, dan stabil, hal ini menyebabkan seseorang dapat memahami dengan benar karakteristik spesifik dari fenomena batin dan materi yang diamati, serta karakteristik umum ketidakkekalan dalam bentuk kemunculan dan kelenyapan fenomena batin dan materi, dan lain-lain. “Konsentrasi sesaat” (*khaṇikasamādhi*) yang berperan dalam

setiap saat pengamatan yang dilakukan dan terjadi dengan kuat ini disebut “faktor pencerahan konsentrasi” (*samādhi sambojjhaṅga*).

7. Keseimbangan Batin

Keadaan batin yang tidak kendur dan tidak berlebihan, tenang dan seimbang dalam setiap perenungan dan pengamatan objek juga tampak jelas. Keadaan batin yang seimbang (*tatramajjhataṭā*) ini disebut “faktor pencerahan keseimbangan batin” (*upekkhā sambojjhaṅga*). Keseimbangan batin ini sulit dipahami secara empiris (melalui realisasi pribadi) dan juga sulit untuk menjelaskannya kepada orang lain. Akan tetapi, seseorang yang telah mencapai pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan, dan seterusnya akan dapat dengan mudah memahaminya karena keseimbangan batin itu muncul secara jelas dalam batinnya sendiri.

Menyeimbangkan Daya Pengendalian (Indriya)

Keyakinan dan Kebijakan

Ketika seorang yogi, yang memiliki keyakinan (*saddhā*) berlebihan, melakukan pengamatan pandangan terang dan mendapati bahwa hanya ada kemunculan dan kelenyapan batin dan materi di setiap pengamatan yang dilakukan, ia mungkin akan berulang-ulang memikirkan dan merefleksikan tentang hal itu dengan penuh keyakinan. Ia mungkin berpikir, “Sungguh benar sekali bahwa hanya ada batin dan materi, dan tidak ada individu, makhluk hidup, atau semacamnya; sungguh benar bahwa tidak ada fenomena yang dapat bertahan bahkan dalam sekejap mata, fenomena-fenomena itu segera lenyap setelah kemunculannya; sungguh benar bahwa segala sesuatu yang ber kondisi adalah tidak kekal, penderitaan, tidak memuaskan, buruk, dan tidak ada ‘aku’, makhluk, ‘diri’, atau semacamnya; sungguh benar bahwa Buddha adalah seorang yang tercerahkan sempurna dan mengetahui segala sesuatu, dan bahwa seluruh *Dhamma* yang telah diajarkan oleh Buddha adalah sungguh

suatu Kebenaran, dan bahwa apa yang dikatakan oleh para guru spiritual adalah benar dan sempurna.” Dengan pikiran-pikiran semacam itu, kemungkinan sekali ia akan terus memikirkan tanpa akhir dan merefleksikan berulang-ulang dengan keyakinan yang kuat dan rasa hormat yang tinggi. Ketika terjadi demikian, ia menjadi tidak dapat mengetahui dengan benar kemunculan dan kelenyapan pikirannya sendiri. Dan, ia menjadi tidak dapat melakukan pengamatan secara mendalam fenomena batin dan materi lainnya pada setiap kemunculan dan kelenyapannya. Demikianlah, karena keyakinan yang terlalu kuat di setiap pengamatan yang dilakukan, ia menjadi tidak dapat memahami secara jelas semua fenomena yang telah diamati. Ini menjelaskan bagaimana pengamatan dan pemahaman menjadi terganggu karena keyakinan yang berlebihan.

Seorang yogi yang memiliki kebijaksanaan (*paññā*) berlebihan mungkin juga menjadi sering berpikir dan merenung. Di tengah-tengah proses pengamatan yang sedang dilakukannya, ia mungkin bertanya-tanya apakah fenomena itu materi atau batin, apakah fenomena itu kontak atau perasaan, apakah fenomena itu tampak dengan jelas atau tidak, apakah fenomena yang tampak itu karakteristik atau fungsi, apakah fenomena yang tampak itu kemunculan atau kelenyapan, atau apakah fenomena yang tampak itu karakteristik ketidakkekalan, dan sebagainya. Kapan pun objek dapat dipahami dan direalisasikan dengan jelas melalui pengamatan, ia menjadi sering memikirkan dan membandingkannya dengan teks-teks yang pernah ia pelajari, dengan pendapatnya sendiri, atau dengan contoh-contoh yang ia sukai. Ketika terjadi demikian, ia menjadi tidak dapat mengetahui dengan baik kemunculan dan kelenyapan dari fenomena-fenomena batin yang terlibat dalam proses berpikir itu. Dan, ia menjadi tidak dapat secara mendalam melakukan pengamatan fenomena batin dan materi lainnya pada setiap kemunculan dan kelenyapannya. Demikianlah, karena kebijaksanaan yang berlebihan berupa keinginan untuk menyelidiki dan membuktikan di setiap pengamatan yang dilakukan, ia menjadi

tidak dapat memahami secara jelas semua fenomena yang telah diamati. Ini menjelaskan bagaimana pengamatan dan pemahaman menjadi terganggu karena kebijaksanaan yang berlebihan (penyelidikan atau penalaran yang berlebihan).

Ketika keyakinan dan kebijaksanaan menjadi seimbang karena kekuatan keseimbangan batin (*upekkhā*), yang memiliki sifat dasar membawa pada keseimbangan, maka keyakinan dan penyelidikan menjadi tidak berlebihan. Ia menjadi sekedar mengamati dan mengetahui setiap objek yang muncul. Ia tidak akan berpikir berulang-ulang karena keyakinan dan rasa puas pada kebenaran objek, ataupun tidak akan berpikir berulang-ulang atas apa yang telah diamati dan direalisasikan. Oleh karena itu, ia dapat mengamati dan mengetahui dengan baik segala fenomena batin dan materi yang muncul secara berurutan.

Usaha dan Konsentrasi

Ketika usaha (*vīriya*) yang dikerahkan berlebihan, kegelisahan juga menjadi sering terjadi. Yogi akan mencari-cari dan mengharapkan objek-objek untuk diamati. Ia mungkin menjadi sering berpikir apakah ia telah melakukan pengamatan objek dengan efektif, atau apakah ada objek yang terlewat diamati. Ia juga mungkin menjadi sering berpikir di manakah telah terjadi kelalaian dalam pengamatan. Ia juga sering berpikir bahwa ia akan melakukan pengamatan yang lebih baik dan lebih bersemangat di masa datang daripada sekarang. Karena usaha yang dikerahkan berlebihan, pikirannya menjadi dikuasai oleh kegelisahan dan tidak dapat terkonsentrasi dengan baik. Yang ada, pikirannya terus-menerus mengembara. Karena pikirannya terus mengembara, ia menjadi tidak dapat dengan cermat mengamati fenomena batin dan materi di setiap kemunculannya. Karena usaha yang dikerahkan berlebihan dan lemahnya stabilitas dan kekokohan konsentrasi pada setiap pengamatan yang dilakukan, ia menjadi tidak dapat memahami secara jelas semua fenomena yang telah diamati. Ini menjelaskan

bagaimana pengamatan dan pemahaman menjadi terganggu karena usaha berlebihan.

Dan juga, ketika konsentrasi (*samādhi*) menjadi berlebihan, pengamatan dapat tetap berada pada sebuah objek tunggal dalam waktu lama. Karena tidak ada objek-objek lain yang muncul, ia menjadi tidak mengerahkan usaha untuk mengamati objek-objek baru yang muncul. Demikianlah, karena ia dapat melakukan pengamatan dengan mudah dan nyaman, maka [tanpa disadari] usaha yang dikerahkan menjadi melemah. Hal itu seperti seseorang yang tidak perlu mengerahkan usaha khusus untuk melafalkan pelajaran, melantunkan *sutta-sutta* dan syair-syair perlindungan (*paritta*) dalam devosi harian yang telah hafal. Sebagai akibatnya, objek dan batin yang mengamati berangsur-angsur memudar dan menjadi kabur. Kemudian, karena kekuatan pengamatan melemah, batin menjadi terdorong masuk ke dalam kemalasan dan kelambanan, sehingga ia tidak mampu melakukan pengamatan fenomena batin dan materi di setiap kemunculannya dengan saksama. Dan juga, karena pengerahan usaha melemah, kemalasan dan kelambanan menyusup di antara satu pengamatan dan pengamatan berikutnya, sehingga ia juga menjadi tidak mampu melakukan pengamatan dengan saksama. Ini menjelaskan bagaimana pengamatan dan pemahaman menjadi terganggu karena konsentrasi berlebihan.

Ketika usaha dan konsentrasi menjadi seimbang karena kekuatan keseimbangan batin (*upekkhā*), yang memiliki sifat dasar membawa pada keseimbangan, maka usaha dan konsentrasi menjadi tidak berlebihan. Hal ini menyebabkan fenomena batin dan materi menjadi tampak jelas di setiap kemunculannya dan yogi akan dapat mengamatinya dengan baik tanpa perlu suatu usaha khusus. Meskipun banyak objek yang muncul, pikiran tidak menjadi gelisah. Ia akan dapat secara otomatis mengamati setiap kemunculan fenomena batin dan materi. Konsentrasi yang kokoh pada setiap objek yang diamati juga tampak jelas. Ketika terjadi demikian, seorang yogi akan mengetahui bahwa “Tidak ada satu objek pun

yang terlewat dari pengamatanku, aku sepenuhnya menyadari semua objek yang muncul.”

Praktik yang Seimbang

Keseimbangan antara keyakinan (*saddhā*) dan kebijaksanaan (*paññā*), dan antara usaha (*vīriya*) dan konsentrasi (*samādhi*) seperti yang disebutkan di atas, serta sifat dasar yang menyebabkan keseimbangan daya pengendalian (*indriya*) ini disebut faktor pencerahan keseimbangan batin (*upekkhā sambojjhaṅga*). Ketika faktor pencerahan keseimbangan batin ini menjadi matang dan kuat, faktor-faktor mental seperti perhatian penuh, dan lain-lain juga menjadi seimbang, kuat, dan jelas. Ketika terjadi demikian, seseorang tidak perlu mencari-cari objek pengamatan apa pun. Ketika pengamatan pada suatu objek berakhir, maka objek yang berikutnya akan muncul seketika. Dengan demikian, tidak perlu suatu usaha khusus dalam melakukan pengamatan. Seolah-olah proses perenungan dan pengamatan berlangsung secara otomatis sesuai kehendaknya sendiri. Karena tidak perlu mengharapkan atau mencari objek yang harus diamati, batin menjadi tenang dan kokoh terkonsentrasi, serta menembus objek kesadaran apa pun yang muncul. Ia memahami secara jelas objek yang diamati sebagai “hanya materi,” “hanya batin,” “hanya muncul dan lenyap,” “hanya ketidakkekalan, ketidakmemuaskan, dan bukan-diri,” dengan sekedar melalui pengamatan saja dan tanpa perlu usaha khusus untuk merefleksikan tentang apakah sesungguhnya objek itu. Yogi tidak perlu meninjau ulang apa yang telah amati dan dipahami dengan keyakinan dan kepastian.

Ketika pengamatan dan pemahaman berada dalam keadaan seimbang, yogi tidak seharusnya menambah usaha atau mengurangi kekuatan usaha. Karena jika hal itu dilakukan, maka usaha akan menjadi terlalu berlebih atau terlalu lemah sehingga efektivitas pengamatan akan terganggu dan rusak. Dalam hal ini, pengamatan harus dilakukan seperti biasa dan tanpa perlu melakukan

perubahan kekuatan dalam pengamatan. Dengan demikian, yogi akan mampu menyadari keadaan batin yang seimbang itu. Dan juga, ia akan memahami dengan benar tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*) yang berperan [dalam pengamatan], melalui pengamatan berulang (*paṭivipassanā*) pada kesadaran pandangan terang yang terus-menerus mengamati fenomena yang muncul. Hal ini selaras dengan instruksi dalam teks Pāḷi sebagai:

Ketika ada faktor pencerahan perhatian penuh dalam dirinya, seorang bhikkhu mengetahui: “Ada faktor pencerahan perhatian penuh dalam diriku.”¹⁹³

Meskipun pada awalnya faktor-faktor pencerahan tampak dengan jelas dan pengamatan juga berjalan dengan baik, akan tetapi karena pengerahan usaha yang berlebihan, dan sebagainya, pengamatan menjadi tidak berlangsung dengan baik, atau ia menjadi tidak dapat mengamati gerakan menekuk, merentang, berpikir, dan lain-lain. Ketika hal ini terjadi, dengan mengamatinya sebagai “(pengamatan) tidak baik,” “lalai (mengamati),” “berpikir,” dan seterusnya, ia akan dapat mengetahui bahwa faktor-faktor pencerahan tidak muncul. Hal ini sesuai dengan instruksi dalam teks Pāḷi sebagai:

Ketika tidak ada faktor pencerahan perhatian penuh dalam dirinya, ia mengetahui: “Tidak ada faktor pencerahan perhatian penuh dalam diriku.”¹⁹⁴

Faktor-faktor pencerahan ini akan terwujud dengan nyata karena adanya perhatian yang bijaksana, berupa: tindakan-tindakan pengamatan yang telah dilakukan sebelumnya, tekad untuk memunculkan faktor-faktor pencerahan, seperti: perhatian penuh, dan sebagainya, atau merefleksikan objek-objek yang membangkitkan keyakinan, dan lain-lain. Lebih dari itu, seseorang yang mengamati dan memahami faktor-faktor pencerahan juga mengetahui bagaimana melakukan pengamatan yang dapat

membawa pada kemunculan faktor-faktor pencerahan. Hal ini sesuai dengan instruksi dalam teks Pāḷi sebagai:

Ia juga memahami bagaimana terjadinya kemunculan faktor pencerahan perhatian penuh yang belum muncul.¹⁹⁵

Pengembangan faktor-faktor pencerahan ini dapat menjadi sempurna sepenuhnya hanya melalui pencapaian jalan *Arahatta*. Oleh karena itu, hanya setelah seorang yogi merealisasikan *kearahatta-an* dan menjadi seorang *Arahā* yang tercerahkan sempurna, maka kesempurnaan pengembangan faktor-faktor pencerahan akan dapat dipahami melalui pengetahuan peninjauan-kembali. Hal ini sesuai dengan instruksi dalam teks Pāḷi sebagai:

Ia juga memahami bagaimana terjadinya faktor pencerahan perhatian penuh yang telah muncul menjadi sempurna melalui pengembangan.¹⁹⁶

Empat Kebenaran Mulia (Ariyasacca)

Terdapat Empat Kebenaran Mulia (*ariyasacca*), yaitu:

1. Kebenaran mulia tentang penderitaan (*dukkha ariyasacca*) adalah kebenaran tentang penderitaan atau ketidakmemuaskan yang dipahami oleh orang mulia.
2. Kebenaran mulia tentang asal-mula penderitaan (*dukkhasamudaya ariyasacca*) adalah kebenaran tentang asal-mula penderitaan atau ketidak-memuaskan yang dipahami oleh orang mulia.
3. Kebenaran mulia tentang penghentian penderitaan (*dukkhanirodha ariyasacca*) adalah kebenaran tentang penghentian penderitaan atau ketidakmemuaskan yang dipahami oleh orang mulia.

4. Kebenaran mulia tentang jalan menuju penghentian penderitaan (*dukkhanirodhagāminīpaṭipadā ariyasacca*) adalah kebenaran tentang praktik/jalan yang dapat membawa pada penghentian penderitaan atau ketidakmemuaskan yang dipahami oleh orang mulia.

Empat kebenaran ini disebut “kebenaran mulia” (*ariyasacca*) karena dipahami dan direalisasikan oleh orang mulia (*ariya*). Singkatnya, kebenaran-kebenaran ini disebut sebagai kebenaran tentang penderitaan (*dukkhasacca*), kebenaran tentang asal-mula (*samudayasacca*), kebenaran tentang penghentian (*nirodhasacca*), dan kebenaran tentang jalan (*maggasacca*).

Kebenaran tentang Penderitaan (Dukkhasacca)

Kemunculan gugus batin dan gugus materi yang pertama dalam suatu kehidupan disebut “kelahiran” (*jāti*). Keberlangsungan terus-menerus dari gugus-gugus kehidupan itu yang diikuti oleh kelapukan dan usia tua disebut “penuaan” (*jarā*). Dan, kelenyapan gugus-gugus kehidupan yang terakhir dalam suatu keberadaan kehidupan disebut “kematian” (*maraṇa*). Fenomena kelahiran, penuaan, dan kematian disebut kebenaran tentang penderitaan,¹⁹⁷ karena menyebabkan berbagai penderitaan mental dan fisik bagi kita di setiap kehidupan. Ini berarti mengatakan bahwa kebenaran tentang penderitaan merupakan fenomena yang menyengsarakan, fenomena yang tidak baik, fenomena yang kosong dari apa pun yang menyenangkan, atau fenomena yang menjijikkan, yang sungguh merupakan realitas yang menyedihkan dan suram. Demikianlah dikatakan:

Kelahiran adalah penderitaan, penuaan adalah penderitaan, kematian adalah penderitaan.¹⁹⁸

Tujuh Jenis Penderitaan

(1) Penderitaan Intrinsik

Berbagai jenis penderitaan fisik, seperti: sakit, nyeri, dan sebagainya, dan berbagai jenis penderitaan mental, seperti: kesedihan, dukacita, dan seterusnya disebut “penderitaan intrinsik” (*dukkhadukkha*) atau penderitaan yang tampak jelas. Fenomena ini adalah yang paling menyengsarakan dan yang paling buruk karena sifat hakikinya yang tidak kekal atau karena kondisi tidak tertahankan ketika terjadi. Fenomena mental dan fisik ini sungguh sangat menyakitkan.

(2) Penderitaan karena Perubahan

Berbagai bentuk perasaan senang (*sukhavedanā*), seperti: bahagia, nyaman, sukacita, enak, baik, dan seterusnya yang merupakan kebahagiaan mental dan kebahagiaan fisik disebut “penderitaan karena perubahan” (*vipariṇāmadukkha*). Fenomena ini memberikan kesenangan dan kegembiraan ketika muncul, akan tetapi kita akan merasa sedih, tidak nyaman, atau tidak senang ketika fenomena-fenomena itu lenyap atau tidak berjalan secara semestinya. Jika kebahagiaan itu bersifat lemah, maka hal itu hanya akan mengakibatkan penderitaan dan kesengsaraan yang kecil ketika kebahagiaan itu lenyap. Hal itu seperti rasa sakit atau luka yang tidak nyata ketika seseorang yang terjatuh dari tempat yang rendah. Sebaliknya, semakin besar dan kuat kebahagiaan yang dirasakan, maka semakin besar dan kuat juga penderitaan dan kesengsaraan yang akan kita rasakan atau alami ketika kebahagiaan itu lenyap. Hal ini seperti seseorang yang terjatuh dari tempat tinggi yang dapat menyebabkan rasa sakit yang luar biasa, luka serius, patah tulang, hingga kematian. Demikian juga, ketika kebahagiaan yang kuat ini hilang, hal ini dapat mengakibatkan penderitaan dan kesedihan luar biasa hingga seseorang dapat gila dan mengalami kematian.

Semua bentuk perasaan senang akan terjadi dengan cara yang sama. Perasaan senang yang dirasakan ketika kita bersama dengan hal-hal itu akan berubah dan dapat menyebabkan penderitaan dan kesedihan ketika hal-hal itu tidak ada atau lenyap. Kebahagiaan yang dirasakan ketika kita berada bersama dengan orang-orang yang kita sayangi dan harta yang kita miliki akan berubah menjadi penderitaan, kesedihan, serta ketidaknyamanan ketika kita terpisah dari apa pun yang kita sayangi dan kita miliki. Demikianlah, perasaan senang ini seperti iblis yang dapat menggoda dan memikat seseorang dengan berbagai macam sensasi menyenangkan dan dapat menyebabkan seseorang menjadi gila. Jika kita memahami kebenaran ini, maka kita menyadari bahwa perasaan senang ini merupakan suatu fenomena yang sungguh mengerikan dan menakutkan, sama seperti sesosok iblis. Inilah sebabnya perasaan bahagia disebut “penderitaan karena perubahan.”

(3) Penderitaan karena Berkondisi

Karena hanya berlangsung sementara, muncul dan lenyap secara konstan, dan tunduk pada ketidakkekalan, perasaan netral (*upekkhāvedanā*) serta semua fenomena batin dan materi duniawi, kecuali nafsu keserakahan (*taṇhā*),¹⁹⁹ disebut “penderitaan karena berkondisi” (*saṅkhāradukkha*). Jenis penderitaan ini menyebar ke semua jenis kebenaran tentang penderitaan. Perasaan senang dan perasaan tidak senang juga termasuk dalam “penderitaan karena berkondisi.” Berkenaan dengan ini, Buddha mengatakan dalam *Rahogata Sutta* bagian dari *Salāyatanavagga, Vedanāsamyutta*:

Para bhikkhu, Aku juga mengatakan, “Apa pun yang dirasakan, [semua itu] termasuk dalam penderitaan.” Hal itu Aku nyatakan sehubungan dengan ketidakkekalan bentukan-bentukan.²⁰⁰

Akan tetapi, perasaan senang tampak lebih jelas daripada penderitaan karena berkondisi yang biasa. Kita menjadi sedih dan

mendambakannya ketika perasaan senang itu lenyap. Dan, karena perasaan itu dapat menyebabkan penderitaan ketika perasaan senang itu berubah dari keadaan aslinya, maka dengan kenyataan itu kita dapat mengatakan bahwa perasaan senang (penderitaan karena perubahan) adalah lebih menakutkan dan mengerikan daripada penderitaan karena berkondisi yang biasa. Perasaan tidak senang juga tampak jelas dan bersifat menyebabkan seseorang merasa tidak tahan dengan keadaan itu segera setelah kemunculannya. Oleh karena itu, perasaan tidak senang (penderitaan intrinsik) adalah lebih menakutkan dan mengerikan daripada penderitaan karena perubahan dan penderitaan karena berkondisi yang biasa—ini adalah jenis penderitaan yang paling buruk. Inilah sebabnya para pengulas masa lampau sengaja memperlakukan dua jenis penderitaan ini secara terpisah dari penderitaan karena berkondisi, dan menamakannya sebagai penderitaan intrinsik dan penderitaan karena perubahan.

Karena kita memiliki pemahaman yang salah bahwa semua fenomena batin dan materi adalah kekal, maka kita memiliki kemelekatan dan kesenangan pada objek-objek internal dan eksternal. Jika kita memahami secara benar bahwa fenomena-fenomena itu muncul dan lenyap secara konstan, berkondisi, serta membutuhkan usaha terus-menerus untuk mendapatkan atau mempertahankan kebahagiaan, kenyamanan, dan kesenangan tersebut, maka kita tidak akan berpikir lagi bahwa fenomena-fenomena itu adalah kekal, memuaskan, dan menyenangkan. Sebaliknya, kita akan menganggapnya hanya sebagai sesuatu yang menakutkan dan mengerikan, sehingga kita tidak akan memiliki kemelekatan dan kesenangan pada fenomena-fenomena yang berkondisi tersebut. Jadi, berkenaan dengan pengembangan pandangan terang dan kebenaran tentang penderitaan, sungguh sangat penting bagi kita untuk memahami sepenuhnya tentang penderitaan karena berkondisi ini.

(4) Penderitaan yang Tersembunyi & (5) Tidak Tersembunyi

Penderitaan fisik, seperti: sakit kepala, sakit telinga, sakit gigi, dan lain-lain, dan penderitaan mental, seperti: kecemasan yang disebabkan oleh nafsu kesenangan indriawi (*rāga*), atau kecemasan, kemurungan, atau kesedihan yang disebabkan oleh ketidaksukaan (*dosa*) disebut “penderitaan yang tersembunyi” (*paṭicchanaḍḍakha*). Penderitaan ini disebut juga sebagai “penderitaan yang tidak tampak” (*apākaṭaḍḍakha*) karena orang lain akan mengetahuinya, hanya jika orang-orang yang mengalami penderitaan fisik dan mental itu mengatakan penderitaan yang dialaminya. Sedangkan, penderitaan fisik yang disebabkan oleh tongkat dan benda-benda tajam, seperti: memar karena terpukul, luka tersayat pisau, luka tertusuk tombak, luka terbuka, dan lain-lain disebut “penderitaan yang tidak tersembunyi” (*appaṭicchanaḍḍakha*) atau “penderitaan yang tampak” (*pākaṭaḍḍakha*).

(6) Penderitaan Eksplisit & (7) Implisit

Perasaan tidak senang disebut “penderitaan yang eksplisit” (*nippariyāyaḍḍakha*), yang berarti tidak diragukan lagi bahwa ini adalah suatu penderitaan, kesengsaraan. Tetapi jenis-jenis penderitaan lainnya, seperti: kelahiran, penuaan, dan seterusnya disebut “penderitaan yang implisit” (*pariyāyaḍḍakha*). Fenomena-fenomena itu tidak bersifat menyakitkan dalam bentuk yang nyata, namun secara figuratif tetap disebut penderitaan karena hal-hal itu menyebabkan berbagai bentuk penderitaan fisik dan mental. Di antara tujuh jenis penderitaan ini, karena kelahiran, penuaan, dan kematian merupakan penderitaan yang implisit, maka fenomena-fenomena itu disebut “kebenaran tentang penderitaan.”

Ketika seseorang mengalami lima jenis kemalangan atau kehancuran (*byasana*), yaitu: kehilangan sanak keluarga dan teman (*ñāti-byasana*), kehilangan harta kekayaan (*bhoga-byasana*), kehilangan kesehatan karena penyakit (*roga-byasana*), kehancuran moralitas

(*silabyasana*), dan kehancuran karena pandangan salah (*ditṭhi-byasana*); atau, mengalami bentuk penderitaan apa pun, seperti: dipukul, dianiaya, disiksa, dipenjara, dan lain-lain; atau, berpikir atau menduga bahwa dirinya akan mengalami kesengsaraan semacam itu; atau, mengalami penyesalan, kesedihan, kepedihan, kegelisahan, kekhawatiran, semua itu disebut “kesedihan” (*soka*). Meratap dan menangis karena kesedihan yang kuat disebut “ratapan” (*parideva*). Kesedihan mendalam dan tidak dapat dihibur, atau kesedihan tak tertahankan hingga seseorang ingin menangis tapi sudah tidak dapat lagi mengeluarkan air mata adalah bentuk ketidaksukaan (*dosa*) yang disebut “penderitaan mental eksekif atau putus asa” (*upāyāsa*). Segala bentuk penderitaan sakit secara fisik disebut “penderitaan” (*dukkha*). Sedangkan, ketidakhahagiaan atau penderitaan sakit secara mental yang biasa disebut “dukacita” (*domanassa*).

Berkenaan dengan hal ini, kesedihan, penderitaan, dan dukacita disebut kebenaran tentang penderitaan karena ketiganya merupakan penderitaan intrinsik (*dukkhadukkha*) dan karena dapat menyebabkan terjadinya penderitaan fisik dan mental di masa depan. Ratapan (*parideva*) dan penderitaan mental eksekif (*upāyāsa*) disebut kebenaran tentang penderitaan hanya karena keduanya merupakan penderitaan yang implisit (*pariyāyadukkha*) yang dapat menyebabkan terjadinya penderitaan fisik dan mental. Selain itu, bertemu dengan objek indria apa pun dan orang-orang yang tidak kita sukai, terpisah dari objek-objek indria dan orang-orang yang kita sukai, serta menginginkan sesuatu yang tidak dapat kita peroleh, ketiganya ini disebut kebenaran tentang penderitaan karena dapat menyebabkan terjadinya berbagai macam penderitaan fisik dan mental.

Jika kita gagal melakukan pengamatan ketika melihat, mendengar, dan seterusnya, maka akan timbul kemelekatan pada gugus materi, gugus perasaan, gugus pencerapan, gugus bentuk-bentukan mental, dan gugus kesadaran yang muncul pada saat itu yang disebabkan oleh nafsu keserakahan (*taṇhā*) dan pandangan

salah (*ditṭhi*).²⁰¹ Karena kemelekatan akan terjadi setiap kali seseorang gagal melakukan pengamatan, maka gugus materi, gugus perasaan, gugus pencerapan, gugus bentukan-bentukan mental, dan gugus kesadaran disebut sebagai “gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan” (*upādānakkhandhā*).

Jika gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan ini ada, maka sebelas jenis penderitaan, seperti: kelahiran, dan seterusnya akan dapat terjadi. Jika tidak ada, maka penderitaan-penderitaan itu tidak mungkin dapat terjadi. Oleh karena itu, dapat dinyatakan secara singkat bahwa lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan yang ada ketika melihat, mendengar, dan seterusnya disebut kebenaran tentang penderitaan. Lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan ini merupakan penderitaan karena berkondisi, yang muncul dan lenyap secara terus-menerus dan bersifat tidak kekal, dan karena menjadi landasan bagi kemunculan berbagai macam penderitaan, seperti: kelahiran, dan lain-lain, maka lima gugus kehidupan ini sungguh merupakan fenomena penderitaan sejati, fenomena yang buruk, fenomena yang hampa dari kebahagiaan, atau fenomena yang menakutkan dan mengerikan. Oleh karena itu, Buddha mengatakan:

Singkatnya, lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan ini adalah penderitaan.²⁰²

Kebenaran tentang Asal-Mula (Samudayasacca)

Mendambakan kenikmatan dan kesenangan indriawi dengan berpikir bahwa gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan yang terwujud nyata ketika melihat, mendengar, dan seterusnya sebagai baik dan bermanfaat adalah nafsu keserakahan (*taṇhā*). Karena nafsu keserakahan, kita menjadi mendambakan kebahagiaan dan kesejahteraan di kehidupan sekarang dan selanjutnya. Untuk mencapai tujuan itu, kita melakukan perbuatan baik (*kusalakamma*) melalui tubuh, ucapan, dan pikiran yang disertai dengan batin yang bersih; dan, kita juga melakukan perbuatan tidak baik (*akusala-*

kamma) melalui tubuh, ucapan, dan pikiran yang disertai dengan batin yang tidak bersih. Demikianlah, kita telah melakukan perbuatan baik dan perbuatan buruk yang tak terhitung banyaknya di keberadaan mana pun dari kehidupan kita.

Akan tetapi, ketika seseorang berada di ambang kematian, menurut keadaan yang sesuai, salah satu di antara perbuatan-perbuatan [baik atau tidak baik] yang telah dilakukannya itu (*kamma*), atau suatu objek (tanda *kamma*) atau gambaran batin dari kesadaran yang berkaitan dengan perbuatan yang biasa dilakukan itu (*kammanimitta*), atau suatu tanda tujuan atau gambaran batin tentang kehidupan baru yang akan dituju (*gatinimitta*), salah satu dari tiga jenis objek tersebut akan tampak dalam batinnya. Hal itu terjadi seperti bermimpi. Ketika kehidupan seseorang berakhir, kelahiran kembali akan segera mengikutinya dengan mengambil objek yang sama dengan objek yang tampak dalam proses kognitif terakhir saat di ambang kematiannya. Dan, bersamaan dengan kelenyapan dari batin dan materi yang terakhir, lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan akan muncul di kehidupan baru yang disebabkan oleh kekuatan kammanya. Hal ini sama seperti seseorang yang masih merasa takut ketika bangun dari tidurnya setelah bermimpi sesuatu yang menakutkan. Hubungan antara kematian dan kelahiran-kembali adalah serupa dengan kemunculan pikiran yang terjadi setelah melihat suatu objek visual, keduanya mengambil objek indria yang sama dalam cara berbeda. Seorang yogi akan dapat memahami hal ini.

Sebagai kelanjutan dari gugus kehidupan yang telah muncul di kehidupan ini, lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan akan muncul di kehidupan berikutnya secara terus-menerus dan berulang-ulang mulai dari kelahiran-kembali hingga kematian. Hal ini seperti tindakan melihat yang terjadi lagi setelah kita melihat objek visual, kemudian muncul pikiran tentang apa yang telah dilihat, kemudian kita mendengar sesuatu, dan seterusnya. Dengan cara seperti ini, lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan muncul tanpa henti di kehidupan sekarang.

Kemunculan pertama lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan dalam kehidupan baru adalah penderitaan karena kelahiran (*jātidukkha*), kemunculan yang berulang-ulang dan kematangan secara bertahap dari gugus kehidupan itu adalah penderitaan karena penuaan (*jarādukkha*), dan kelenyapan akhir atau kehancuran dari gugus kehidupan itu adalah penderitaan karena kematian (*marañdukkha*). Kesedihan, ratapan, dan seterusnya yang kita alami sepanjang kehidupan sebelum kematian tentu saja juga merupakan penderitaan. Lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan yang muncul secara terus-menerus karena tindakan melihat, mendengar, dan seterusnya juga merupakan penderitaan.

Kebenaran tentang penderitaan ini terjadi karena kamma, dan kamma ini dapat terjadi dan dapat memberikan hasil karena adanya nafsu keserakahan yang disertai kesenangan pada lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan. Jika seseorang telah melenyapkan nafsu keserakahan, maka kamma baru tidak dapat terjadi, dan juga kamma lampau tidak dapat menyebabkan munculnya gugus kehidupan baru atau kelahiran-kembali. Atau dengan kata lain, jika seseorang terbebas sepenuhnya dari nafsu keserakahan, maka kekuatan kamma ini akan terhenti sehingga tidak akan ada lagi kelahiran-kembali. Jadi, nafsu keserakahan adalah asal-mula atau penyebab utama dari segala jenis penderitaan, yang dimulai dengan kemunculan lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan di setiap kehidupan. Pada saat kita melihat sesuatu, misalnya, kita menjadi memiliki nafsu keserakahan yang disertai kesenangan pada lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan yang muncul ketika melihat karena kita berpikir bahwa gugus kehidupan itu sebagai “baik dan menyenangkan.” Nafsu keserakahan ini adalah kebenaran tentang asal-mula penderitaan. Hal ini selaras dengan apa yang dinyatakan dalam teks Pāḷi berikut:

Nafsu keserakahan itulah, yang menyebabkan kelahiran-kembali, yang disertai dengan kesenangan dan nafsu keinginan.²⁰³

Kebenaran tentang Penghentian (Nirodhasacca)

Ketika seseorang merealisasikan kedamaian *Nibbāna* melalui pengetahuan jalan, ia akan benar-benar memahami dan menentukan dengan pasti bahwa semua gugus batin dan materi yang muncul dan lenyap sungguh merupakan penderitaan. Oleh karena itu, nafsu keserakahan yang disertai kemelekatan pada gugus batin dan gugus materi tidak akan muncul lagi. Dan, karena seseorang terbebas dari nafsu keserakahan, maka ia tidak akan mengalami kelahiran-kembali lagi. Ketidakmunculan kembali gugus batin dan materi dalam kehidupan baru berarti penghentian sepenuhnya dari segala penderitaan yang disebut “*Nibbāna* tanpa residu tersisa” (*anupādisesa nibbāna*). Kata “penghentian” di sini bermakna ketidakmunculan kembali gugus-gugus kehidupan. Oleh karena itu, kitab ulasan menyebutnya sebagai “penghentian tanpa kemunculan kembali” (*anuppāda nirodha*). *Nibbāna* sebagai ketidakmunculan atau penghentian nafsu keserakahan (yang disebut kebenaran tentang asal-mula) dan gugus batin dan gugus materi (yang disebut kebenaran tentang penderitaan) disebut “kebenaran tentang penghentian” (*nirodhasacca*). Pengetahuan jalan mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya. Ini sesuai dengan pernyataan dalam teks Pāli:

Ini adalah penghentian dan penghilangan tanpa sisa nafsu keserakahan yang sama itu.²⁰⁴

Kebenaran tentang Jalan (Maggasacca)

Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yang terdiri dari pandangan benar (*sammādiṭṭhi*), dan seterusnya, yang merealisasikan dan mengambil

Nibbāna sebagai objek disebut “kebenaran tentang jalan” (*maggasacca*).

Singkatnya, kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena batin dan materi dalam diri orang awam adalah penderitaan dan asal-mula penderitaan. Di antara keduanya, nafsu keinginan kuat dan kemelekatan pada kesenangan indriawi adalah kebenaran tentang asal-mula, sedangkan fenomena-fenomena batin dan materi lainnya adalah kebenaran tentang penderitaan. Sifat kelenyapan dan penghentian dari objek indria yang diamati serta batin yang mengamati disebut kebenaran tentang penghentian. Fenomena *dhamma* yang mengetahui dan merealisasikan secara langsung ketika mencapai kelenyapan dan penghentian itu disebut kebenaran tentang jalan.

PENGAMATAN EMPAT KEBENARAN MULIA

Kebenaran dalam Perputaran Kehidupan & Kebebasannya

Di antara Empat Kebenaran Mulia ini, seseorang hanya perlu mengamati dua jenis kebenaran yang ada dalam perputaran kehidupan (*vaṭṭasacca*)—penderitaan dan asal-mula penderitaan—untuk pengembangan pandangan terang. Sedangkan, dua kebenaran lainnya—penghentian penderitaan dan jalan menuju penghentian penderitaan—disebut kebenaran yang bebas dari perputaran kehidupan (*vivaṭṭasacca*). Seseorang hanya perlu beraspirasi pada dua kebenaran tersebut dan memahaminya secara intelektual sebagai baik dan mulia. Dengan melakukan demikian, tugas pengamatan pada dua kebenaran itu telah terpenuhi. Oleh karena itu, kitab ulasan menjelaskan subjek meditasi Empat Kebenaran Mulia (*catusacca kammaṭṭhāna*) sebagai berikut:

Di antara Empat Kebenaran Mulia ini, dua kebenaran yang pertama disebut “perputaran kehidupan” (*vaṭṭa*), sedangkan dua kebenaran yang terakhir disebut “bebas

dari perputaran kehidupan” (*vivaṭṭa*). Di antaranya, [hanya] kebenaran [yang ada] dalam perputaran kehidupan yang menjadi subjek meditasi dan pengamatan bagi seorang bhikkhu; tidak ada pengamatan atas kebenaran yang bebas dari perputaran kehidupan. Seorang bhikkhu harus mempelajari dua kebenaran mulia yang pertama dari seorang guru baik dengan metode singkat, seperti: “Lima gugus kehidupan [yang tunduk pada kemelekatan] adalah penderitaan dan bahwa nafsu keserakahan adalah asal-mulanya;” atau dengan metode terperinci, seperti: “Yang manakah lima gugus kehidupan? Gugus materi,” dan seterusnya. Kemudian, ia mengulanginya berulang-ulang secara verbal. Demikianlah, seorang yogi melaksanakan tugas [pandangan terang].

Sehubungan dengan dua kebenaran lainnya, [seorang bhikkhu] melaksanakan tugas [pandangan terang] hanya sekedar dengan mendengar (mempelajari): “Kebenaran tentang penghentian penderitaan adalah sebuah fenomena yang didambakan (*iṭṭham*) [karena baik dan luhur], menyenangkan (*kantam*) [karena mulia], dan mengagumkan (*manāpam*) [karena dapat membawa perkembangan dan kegembiraan batin]. Kebenaran tentang praktik menuju penghentian penderitaan adalah sebuah fenomena yang didambakan [karena baik dan luhur], menyenangkan [karena mulia], dan mengagumkan [karena dapat membawa perkembangan dan kegembiraan batin].” Ketika bhikkhu ini berlatih sesuai dengan metode yang disebutkan di atas, ia menembus (memahami) Empat Kebenaran Mulia [pada saat pencapaian pengetahuan jalan] hanya dengan satu kali penembusan. Ia merealisasikan [Empat Kebenaran Mulia pada saat pencapaian pengetahuan jalan] dengan satu kali realisasi.

Ia menembus kebenaran tentang penderitaan melalui ‘penembusan dengan memahami sepenuhnya.’ Ia menembus kebenaran tentang asal-mula penderitaan melalui ‘penembusan dengan melenyapkan.’ Ia menembus kebenaran tentang penghentian penderitaan melalui ‘penembusan dengan mengalami.’ Ia menembus kebenaran tentang jalan menuju penghentian penderitaan melalui ‘penembusan dengan mengembangkan.’ Ia merealisasikan kebenaran tentang penderitaan melalui ‘realisasi dengan memahami sepenuhnya.’ Ia merealisasikan kebenaran tentang asal-mula penderitaan melalui ‘realisasi dengan melenyapkan.’ Ia merealisasikan kebenaran tentang penghentian penderitaan melalui ‘realisasi dengan mengalami.’ Ia merealisasikan kebenaran tentang jalan menuju penghentian penderitaan melalui ‘realisasi dengan mengembangkan.’

Demikianlah, pada tahap awal (sebelum pencapaian jalan) pemahaman atas dua kebenaran mulia yang pertama (penderitaan dan asal-mula) terjadi melalui pembelajaran, bertanya (diskusi), mendengar, menghapal, serta perenungan dan pengamatan.²⁰⁵ Sedangkan, pemahaman dua kebenaran mulia lainnya (penghentian dan jalan) hanya terjadi melalui mendengar. Pada tahap lanjut (pada saat pencapaian pengetahuan jalan), terjadi penembusan tiga kebenaran mulia (penderitaan, asal-mula, dan jalan) menurut fungsi, dan penembusan [kebenaran mulia] penghentian²⁰⁶ dengan mengambilnya sebagai objek.²⁰⁷

Orang awam tidak dapat mengambil fenomena supraduniawi sebagai objek pengamatan. Dan, meskipun orang mulia dapat mengambil objek-objek ini, perenungan fenomena supraduniawi tidak memiliki kegunaan untuk melenyapkan kekotoran batin. Oleh karena itu, seorang yogi tidak perlu melakukan perenungan dan

pengamatan kebenaran tentang penghentian dan kebenaran tentang jalan untuk tujuan pengembangan pandangan terang. Frasa “yang didambakan, menyenangkan, dan mengagumkan” yang digunakan dalam kitab ulasan adalah untuk menunjukkan antusiasme dan aspirasi untuk merealisasikan kebenaran-kebenaran supraduniawi [tentang penghentian dan jalan]. Seperti halnya seseorang menyatakan niatnya dengan bertekad, “Pastilah dengan latihan ini, aku akan terbebas dari penuaan dan kematian,”²⁰⁸ demikian juga, untuk menyelesaikan tugas atas dua kebenaran mulia ini, seorang yogi hanya perlu beraspirasi seperti yang telah disebutkan di depan sebagai: “Jalan dan *Nibbāna* adalah *Dhamma* yang unggul, aku harus berusaha untuk mencapai dan merealisasikannya.” Akan tetapi, ia tidak boleh berlebihan mengharapkannya atau berulang-ulang memikirkannya. Jika ia melakukan seperti itu ketika sedang berlatih meditasi, maka nafsu keserakahan dan pandangan salah akan timbul secara perlahan-lahan dan akan dapat merusak pandangan terang yang sedang dikembangkan. Saya telah menjelaskan tentang hal ini pada bab 2 dari buku *Panduan Meditasi Vipassanā* sehubungan dengan penghalang menuju pembebasan (*niyyānāvaraṇa*) yang pertama. Oleh karena itu, kitab tafsiran menyatakan sebagai berikut:

[Dua] kebenaran [yang ada] dalam perputaran kehidupan (penderitaan dan asal-mula) dapat menjadi subjek meditasi karena seseorang dapat memahami sifat hakikinya melalui perenungan dan pengamatan. Tetapi, tidak ada pengamatan atas [dua] kebenaran yang bebas dari perputaran kehidupan (penghentian dan jalan) karena [keduanya] tidak dapat digunakan sebagai objek indria yang sifat hakikinya dapat dipahami melalui perenungan dan pengamatan oleh orang awam; dan karena [keduanya] tidak memiliki manfaat,²⁰⁹ meskipun [keduanya] dapat diambil sebagai objek indria yang dapat direnungkan dan diamati oleh orang mulia. ... Frasa “yang didambakan, menyenangkan, dan mengagumkan”

digunakan untuk menunjukkan kecenderungan batin pada kebenaran tentang jalan dan penghentian, bukan untuk menunjukkan kemelekatan dan kesenangan yang disebabkan oleh nafsu keserakahan dan pandangan salah. Dan selanjutnya, harus dimengerti bahwa apa yang harus dilakukan berkenaan dengan kebenaran tentang jalan dan penghentian adalah hanya dengan memiliki aspirasi atau kecenderungan batin untuk merealisasikan jalan dan *Nibbāna*.²¹⁰

Cara Memahami Penderitaan

Dengan mengamati setiap fenomena batin dan materi yang muncul ketika melihat, dan seterusnya, seseorang akan memahami karakteristik spesifik, dan lain-lain dari tiap-tiap fenomena batin dan materi tersebut. Ia memahami fenomena materi sebagai memiliki karakteristik berubah dan hancur (*ruppāna lakkhaṇa*), dan fenomena batin yang memiliki karakteristik kecondongan ke arah objek (*namāna lakkhaṇa*). Ia memahami karakteristik penyiksaan (*bādhana lakkhaṇa*) sebagai mengalami siksaan terus-menerus oleh kemunculan dan kelenyapan, penyiksaan pada individu yang dirundung, penindasan yang menyebabkan berbagai penderitaan mental dan fisik, serta perasaan tidak menyenangkan yang dapat dengan kejam menyiksa dan menimbulkan perasaan sakit yang tidak tertahankan.

Karena memahami karakteristik penyiksaan ini, bahkan seseorang yang memiliki sedikit pengetahuan teori pun akan mengeluh ketika pengetahuan pandangan terangnya matang, dengan mengatakan, “Semua yang ada hanyalah fenomena-fenomena yang muncul dan lenyap secara terus-menerus. Fenomena-fenomena itu tunduk pada kehancuran dan selalu lenyap. Fenomena apa pun yang aku amati, semua itu buruk dan tidak memuaskan. Tidak ada kedamaian batin selama fenomena-fenomena ini belum dipadamkan. Karena keberadaan fenomena-

fenomena itu, maka aku mengalami penderitaan. Kapankah fenomena-fenomena ini akan padam?” Demikianlah, seseorang akan memahami dengan benar karakteristik spesifik, dan lain-lain, atau karakteristik berubah dan hancur, karakteristik kecondongan ke arah objek, karakteristik penyiksaan pada setiap pengamatan yang dilakukan. Hal ini konsisten dengan apa yang dinyatakan dalam teks Pāli berikut ini:

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu memahami sebagaimana adanya: “Ini adalah penderitaan.”²¹¹

Kitab ulasan menjelaskan kalimat tersebut sebagai:

Kecuali nafsu keserakahan, seseorang memahami *sebagaimana sifat hakikinya* semua fenomena di tiga alam kehidupan.²¹² “Ini adalah penderitaan.”²¹³

Kitab tafsiran menjelaskannya kembali sebagai berikut:

Frasa “sebagaimana sifat hakikinya” (*yathāsabhāvato*) bermakna bahwa ia memahami [semua fenomena itu dalam makna tertinggi] menurut sifat realitas kebenaran dan tidak sebaliknya, menurut karakteristik penyiksaan²¹⁴ (bersifat menyiksa dan menimbulkan perasaan sakit yang tidak tertahankan, penyiksaan yang menyebabkan timbulnya penderitaan fisik dan mental, merasakan siksaan dengan kemunculan dan kelenyapan, menyiksa makhluk hidup dengan kemunculan dan kelenyapan); atau ia memahami [bahwa semua fenomena itu] memiliki sifat hakikinya masing-masing, maka disebut *sebagaimana sifat hakikinya*, seperti: sifat dapat berubah dan hancur, dan sebagainya, serta sifat keras dan kasar, dan sebagainya.²¹⁵

Materi Tidak Berdaya Hidup (*Anindriyabaddharūpa*)

Frasa “*semua fenomena di tiga alam kehidupan*” (*tebhūmakadhamme*) yang digunakan dalam kitab ulasan di atas mengacu pada makna bahwa hanya fenomena-fenomena materi yang terjadi pada makhluk hidup di alam indriawi, alam materi halus, dan alam tanpa materi saja yang merupakan kebenaran mulia tentang penderitaan. Sedangkan, materi tidak berdaya hidup (*anindriyabaddharūpa*) yang bukan bagian tubuh makhluk hidup tidak termasuk dalam kebenaran mulia tentang penderitaan. Alasannya, meskipun materi tidak berdaya hidup dikatakan sebagai tidak kekal dan tidak memuaskan karena mengalami kemunculan dan kelenyapan, tetapi kemunculan fenomena materi tersebut bukan disebabkan oleh nafsu keserakahan. Selain itu, fenomena materi tersebut juga tidak dapat dipadamkan atau dihentikan oleh kebenaran tentang jalan. Jadi, seseorang mengamati objek-objek eksternal (*bahiddhavatthu*), seperti: pakaian, dan sebagainya agar kekotoran batin tidak muncul, dan dengan membandingkan dengan benda-benda atau materi eksternal (*bahiddharūpa*) yang tampak jelas sebagai tidak kekal dan bukan-diri, maka karakteristik-karakteristik itu menjadi mudah diketahui secara internal (*ajjhatta*). Meskipun pengamatan pandangan terang harus dilakukan juga pada objek-objek materi eksternal yang muncul secara alami pada enam pintu-indria, tetapi kita harus selalu ingat bahwa semua materi tidak berdaya hidup dan materi eksternal tidak dapat dikatakan sebagai “kebenaran mulia tentang penderitaan yang harus dipahami” (*pariññeyya dukkha ariyasacca*).

Kebenaran dalam Diri Sendiri

Di antara semua fenomena yang terjadi pada makhluk hidup, kita hanya perlu memahami Empat Kebenaran Mulia yang terjadi dalam diri kita sendiri. Alasannya, ketika kebenaran tentang penderitaan terjadi karena nafsu keserakahan (asal-mula penderitaan) milik diri sendiri, maka hal itu akan terjadi hanya pada diri kita sendiri;

penderitaan itu tidak dapat terjadi dalam diri orang lain. Ketika penderitaan terjadi pada seseorang karena nafsu keserakahannya, maka hal itu akan terjadi hanya pada orang itu; penderitaan itu tidak dapat terjadi dalam diri kita. Lebih jauh lagi, kebenaran tentang jalan milik diri sendiri hanya dapat mengatasi dan memadamkan penderitaan dan asal-mula penderitaan (nafsu keserakahan) milik diri sendiri; hal itu tidak dapat memadamkan penderitaan dan asal-mula penderitaan milik orang lain. Kebenaran tentang jalan milik orang lain hanya dapat mengatasi dan memadamkan penderitaan dan asal-mula penderitaan milik orang itu; hal itu tidak dapat memadamkan penderitaan dan asal-mula penderitaan milik kita.

Selain itu, Kanon Pāḷi dan kitab ulasan juga menjelaskan bahwa penghentian dan pemadaman penderitaan dan nafsu keserakahan—yang merupakan kebenaran tentang penghentian—pada masing-masing orang mulia merupakan fenomena internal (*ajjhata dhamma*) yang dialami oleh para orang mulia tersebut. Mereka tidak dapat mengetahui secara pribadi Empat Kebenaran Mulia milik orang lain. Ketika ia telah memahami Empat Kebenaran Mulia milik mereka sendiri, mereka akan dapat memahami kebenaran mulia milik orang lain secara inferensial. Jadi, meskipun seseorang dapat mencapai jalan dan buah melalui perenungan pandangan terang pada sesuatu yang berlangsung eksternal, tetapi harus diingat bahwa yang sangat mendasar dan penting adalah pemahaman Empat Kebenaran Mulia yang berlangsung dalam diri sendiri atau internal.

Oleh karena itu, teks-teks Pāḷi seperti *Satipaṭṭhāna Sutta*, dan lain-lain memberikan penekanan pada pembabaran bagaimana melakukan perenungan fenomena-fenomena yang berlangsung dalam diri sendiri terlebih dahulu dengan kata-kata seperti: “Ia berdiam merenungkan tubuh pada tubuh secara internal,” “pada tubuh ini terdapat ...,” dan seterusnya. Kutipan-kutipan dari teks-teks Pāḷi, kitab ulasan, dan kitab tafsiran berikut ini mendukung pernyataan di atas—

Rohitassa Sutta

Sahabat Rohitassa, Aku tidak pernah mengatakan bahwa akhir dunia di mana tidak ada kelahiran, tidak ada penuaan, tidak ada kematian, tidak ada kematian selanjutnya, tidak ada kelahiran-kembali dapat diketahui, dilihat, dan dicapai dengan melakukan perjalanan ke tempat itu.

Dan, sahabat, Aku juga tidak mengatakan bahwa akhir dari penderitaan dapat direalisasikan tanpa mencapai akhir dunia. Sebenarnya, sahabat, pada tubuh yang hanya sedepa ini dengan pencerapan dan kesadaran adalah yang Aku nyatakan sebagai dunia, asal-mula dunia, penghentian dunia, dan jalan menuju penghentian dunia.²¹⁶

Ulasan *Rohitassa Sutta* mengatakan:

Di sini, “dunia” merujuk pada kebenaran tentang penderitaan, “asal-mula dunia” merujuk pada kebenaran tentang asal-mula penderitaan, “penghentian dunia” merujuk pada kebenaran tentang penghentian penderitaan, dan “jalan [menuju penghentian dunia]” merujuk pada kebenaran tentang jalan [menuju penghentian penderitaan]. Dengan kalimat, “Dan, sahabat, Aku juga tidak mengatakan ... dan praktik menuju penghentian dunia,” Buddha menunjukkan, “Sahabat, Aku tidak menyatakan bahwa Empat Kebenaran Mulia ini ada dalam [materi tidak berdaya hidup, seperti:] rumput, balok kayu, dan lain-lain. Tetapi sebenarnya, Aku menyatakan [bahwa Empat Kebenaran Mulia ini ada] hanya dalam tubuh ini yang keberadaannya bergantung pada empat materi unsur pokok.”²¹⁷

Tafsiran *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* menjelaskan:

Dengan berdasarkan keadaan ketidakmunculan lagi penderitaan dan asal-mula penderitaan (nafsu keserakahan) yang merupakan bagian dari diri sendiri, maka penghentian penderitaan yang harus direalisasi juga dianggap sebagai *Dhamma* bagian dari diri sendiri. Demikianlah, frasa “Empat Kebenaran Mulia milik diri sendiri” dikatakan [dalam kitab ulasan]. Frasa “Empat Kebenaran Mulia milik orang lain” juga harus dipahami dengan cara yang sama.²¹⁸

Jadi, berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa materi tidak berdaya hidup bukanlah kebenaran mulia tentang penderitaan. Dan, teks-teks Pāli dan kitab ulasan menjelaskan secara langsung bahwa setiap himpunan Empat Kebenaran Mulia hanya ada pada makhluk hidup. Meskipun kebenaran tentang penghentian penderitaan merupakan fenomena eksternal sejati, tetapi kitab tafsiran di atas dengan jelas mengatakan bahwa fenomena ini harus dianggap sebagai bagian dari Empat Kebenaran Mulia milik diri sendiri dan milik orang lain. Meskipun setiap orang dapat memiliki seluruh Empat Kebenaran Mulia, tetapi ia hanya dapat melenyapkan asal-mula penderitaan miliknya sendiri. Hanya pelenyapan semacam ini saja yang merupakan penembusan asal-mula penderitaan dengan melenyapkan (*pahānapaṭivedha*) dan realisasi asal-mula penderitaan dengan melenyapkan (*pahānābhisamaya*). Pelenyapan ini menyebabkan terjadinya penghentian penderitaan dan asal-mula penderitaan miliknya sendiri. Hanya pengalaman langsung atas penghentian semacam ini saja yang merupakan penembusan penghentian penderitaan dan asal-mula penderitaan dengan mengalami (*sacchikiriyāpaṭivedha*) dan realisasi penghentian penderitaan dan asal-mula penderitaan dengan mengalami (*sacchikiriyābhisamaya*). Setiap orang hanya dapat mengembangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan pada dirinya sendiri. Hanya tindakan yang dapat menyebabkan pengembangan

semacam ini saja yang merupakan penembusan Jalan Mulia Berfaktor Delapan dengan mengembangkan (*bhāvanāpaṭivedha*) dan realisasi Jalan Mulia Berfaktor Delapan dengan mengembangkan (*bhāvanābhisamaya*). Tidak ada seorang pun yang dapat melenyapkan asal-mula penderitaan, mengalami penghentian penderitaan, dan mengembangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan yang ada pada orang lain. Jadi, berkaitan dengan asal-mula penderitaan, penghentian penderitaan, dan pengembangan jalan milik orang lain, penembusan melalui pelenyapan, dan lain-lain tersebut tidak dapat terjadi pada diri kita. Dengan kenyataan ini, maka kita perlu selalu mengingat bahwa yang paling penting adalah pemahaman empiris Empat Kebenaran Mulia milik diri sendiri.

Cara Memahami Asal-Mula Penderitaan

Dengan mengamati fenomena-fenomena batin dan materi di setiap kemunculannya, seseorang yang berperhatian penuh akan memahami nafsu keserakahan dan kesenangan indriawi sebagaimana adanya. Ini adalah pemahaman empiris pada asal-mula penderitaan atau nafsu keserakahan saat sekarang (*paccuppanna samudaya*). Akan tetapi, nafsu keserakahan saat sekarang ini bukanlah akar penyebab atau asal-mula penderitaan dalam kehidupan sekarang. Ini adalah akar penyebab bagi terjadinya fenomena-fenomena batin dan materi—yang merupakan kebenaran tentang penderitaan—dalam kehidupan mendatang yang akan dihasilkan oleh kamma yang dilakukan di kehidupan sekarang ini. Sedangkan, akar penyebab dari penderitaan di kehidupan sekarang adalah nafsu keserakahan yang terjadi ketika seseorang melakukan perbuatan berkehendak (*kammabhava*) di kehidupan lampau.

Bagaimana ini terjadi dapat dijelaskan sebagai berikut: Seperti halnya perencanaan dan usaha dilakukan demi memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan di kehidupan sekarang, seseorang melakukan perbuatan dengan cara yang baik atau dengan cara yang tidak baik karena adanya kemelekatan pada dirinya sendiri dan

kehidupannya yang menyenangkan atau karena adanya nafsu keserakahan pada objek-objek indria. Demikian pula, di kehidupan lampau mana pun perbuatan baik telah dilakukan karena adanya nafsu keserakahan pada kesenangan indriawi. Perbuatan-perbuatan di masa lampau tersebut menyebabkan munculnya fenomena-fenomena batin dan materi, yang merupakan kebenaran tentang penderitaan, pada seseorang di mulai sejak kelahiran-kembali di kehidupan sekarang.

Seseorang tidak dapat secara empiris mengetahui nafsu keserakahan yang telah terjadi di kehidupan lampaunya, ia hanya dapat memahaminya secara inferensial dengan membandingkannya dengan nafsu keserakahan saat sekarang. Sesungguhnya, nafsu keserakahan saat sekarang yang dapat dipahami secara empiris dan nafsu keserakahan masa lampau hanya berbeda dalam penyebutan sebagai saat sekarang dan masa lampau, tetapi tidak berbeda dalam aspek karakteristik-karakteristiknya. Bahkan keduanya dapat dikatakan sebagai sama atau hanya satu menurut prinsip kesamaan (*ekatta*) karena nafsu keserakahan itu terjadi dalam rangkaian kehidupan dari satu individu yang sama. Seperti halnya seseorang mengatakan, “Aku mengetahui dan melihat samudera luas,” atau, “Aku mengetahui dan melihat gunung yang tinggi dan besar,” meskipun ia hanya melihat sebagian kecil dari samudera atau gunung itu. Demikian pula, seseorang mengatakan bahwa ia memahami kebenaran tentang nafsu keserakahan sebagai penyebab penderitaan, meskipun ia hanya mengetahui nafsu keserakahan saat sekarang saja. Seseorang yang mengembangkan perhatian penuh bukan hanya mengetahui nafsu keserakahan saat sekarang saja, tetapi ia juga dapat memahami secara inferensial nafsu keserakahan masa lampau dimulai ketika pengetahuan pandangan terang tentang pembedaan batin dan materi menjadi matang dan kuat.

Seorang yogi yang melakukan pengamatan pandangan terang dapat secara empiris memahami hubungan sebab dan akibat dari fenomena-fenomena batin dan materi, seperti: hanya ketika ada

keinginan untuk menekuk, maka fenomena materi berupa gerakan menekuk terjadi; karena adanya unsur dingin, maka materi yang bersifat dingin muncul secara bertahap; hanya ketika ada objek penglihatan dan materi sensitivitas-mata, maka tindakan melihat (kesadaran-mata) terjadi; hanya ketika ada suatu objek kesadaran, maka perenungan dan pengamatan terjadi; karena ada kesadaran sebelumnya, maka kesadaran berikutnya terjadi, dan seterusnya. Pemahaman ini menjadi lebih jelas pada tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi dan pada pengembangan pandangan terang untuk mencapai jalan yang lebih tinggi. Ketika seseorang mengalami demikian, ia memahami bahwa fenomena-fenomena batin dan materi yang diamati telah terjadi bukannya tanpa penyebab, dan bahwa fenomena-fenomena batin dan materi yang berlangsung sepanjang kehidupan dimulai dari kelahiran-kembali pastilah terjadi karena adanya penyebab.

Dalam periode waktu pengamatan yang dilakukan, ketika seseorang berpikir, “Mengapa fenomena-fenomena batin dan materi ini muncul?” maka ia dapat dengan mudah memastikan bahwa fenomena-fenomena batin dan materi muncul karena perbuatan baik yang telah dilakukan dalam kehidupan lampau. Mengapa ia dapat mengetahui demikian? Karena semua yogi yang tekun melakukan pengembangan batin telah melihat dan mengetahui dengan keyakinan yang tak tergoyahkan tentang kamma dan hasilnya, sesuai dengan apa yang dinyatakan sebagai “ia memiliki pandangan yang lurus” (*diṭṭhi ca ujukā*). Demikianlah, pandangan benar tentang kamma sebagai miliknya sendiri (*kammassakatā sammādiṭṭhi*) telah menjadi murni.

Demikianlah, ia yang sebelumnya hanya memiliki pengetahuan melalui pembelajaran (*sutamaya*) dan pengetahuan melalui pemikiran (*cintāmaya*) menjadi lebih yakin lagi karena dukungan dan dorongan yang diperoleh dari pengetahuan secara empiris (*paccakkhañāna*) atau pengetahuan yang diperoleh melalui pengembangan batin (*bhāvanāmaya*). Selain itu, karena ia telah merealisasikan secara pasti bahwa perencanaan dan usaha terjadi

karena nafsu keserakahan dan kesenangan indriawi, maka ia dapat memahami secara inferensial bahwa “Kamma ini juga telah dilakukan karena adanya nafsu keserakahan. Jadi, nafsu keserakahan dan kesenangan indriawi adalah akar penyebab dari munculnya fenomena-fenomena batin dan materi di kehidupan ini.”

Ia memahami bahwa ia telah melakukan perbuatan-perbuatan baik dan tidak baik di kehidupan lampau karena didorong oleh nafsu keserakahan dan kesenangan indriawi, seperti yang ia lakukan di kehidupan sekarang. Dan, ia juga memahami bahwa perbuatan-perbuatan di kehidupan lampau yang didorong oleh nafsu keserakahan dan kesenangan indriawi tersebut menyebabkan munculnya fenomena-fenomena batin dan materi secara terus-menerus di kehidupan sekarang. Hal ini selaras dengan apa yang dijelaskan dalam kitab ulasan sebagai berikut:

Nafsu keserakahan yang terjadi di kehidupan lampau yang menyebabkan terjadinya (*janikam*)²¹⁹ dan munculnya (*samuttḥapikam*)²²⁰ penderitaan (fenomena batin dan materi) ini adalah [apa yang dipahami menurut sifat hakikinya sebagai:] “[Nafsu keserakahan] ini adalah [kebenaran tentang] asal-mula (penyebab) penderitaan.”²²¹

Ini adalah pemahaman atas akar penyebab atau asal-mula penderitaan dalam kehidupan sekarang melalui pengembangan pandangan terang secara inferensial (*anumāna vipassanā*). Di sini, penjelasan yang diberikan secara panjang berkaitan dengan cara pemahaman secara inferensial adalah hanya untuk membuat para pembaca mengerti saja. Dalam praktiknya, tentu saja, tidak memerlukan waktu lama bagi seorang yogi untuk memahami. Ketika rasa puas muncul atas pengamatan yang telah dilakukan, maka ia dapat segera memahaminya secara inferensial tanpa jeda waktu. Setelah pemahaman tersebut berlalu, ia dapat melanjutkan pengamatan objek-objek indria yang muncul pada saat ini seperti biasa.

Jelas Namun Sulit Dipahami

Kemunculan kebenaran tentang penderitaan dan asal-mula penderitaan tampak jelas karena keduanya terjadi pada diri kita sendiri. Keduanya tampak tidak terlalu mendalam dan tidak samar. Akan tetapi, sesungguhnya sangat sulit untuk dapat memahami keduanya sebagai menyengsarakan, tidak memuaskan, dan tidak baik; atau, keduanya hanyalah penyebab kesengsaraan karena memiliki kecenderungan untuk menyenangkan dan mendambakan apa yang tidak memuaskan. Untuk melihat dan memahami demikian adalah sangat sulit, sangat mendalam dan tidak nyata. Meskipun fenomena-fenomena tersebut jelas, kita mengalami kesulitan untuk memahaminya karena kita tidak mengamatinya dan tidak penuh perhatian terhadapnya. Seperti pepatah kuno yang mengatakan, “Tanpa adanya perhatian, kita bahkan tidak dapat melihat sebuah gua.” Jika kita berperhatian penuh serta melakukan pengamatan pada semua fenomena, kita akan dapat memahaminya sebagaimana adanya melalui pengetahuan pandangan terang. Akhirnya, pada puncak dari pengetahuan pandangan terang, kita akan dapat memahami dua kebenaran ini dengan kokoh dan tidak tergoyahkan melalui pengetahuan jalan.

Kebenaran tentang penderitaan²²² tampak jelas pada saat kemunculannya. Ketika seseorang tertusuk sebuah pancang atau duri, ia menjerit, “Aah, sakit!”²²³ Kebenaran tentang asal-mula penderitaan (nafsu keserakahan) juga tampak jelas ketika muncul keinginan untuk mengunyah, untuk makan, dan sebagainya. Tetapi, dua kebenaran ini sangat mendalam dan sulit dipahami dalam aspek karakteristik spesifiknya. Demikianlah, dua kebenaran ini sangat mendalam karena *sulit [untuk dapat] dilihat (dipahami)*.²²⁴

Frasa “*sulit [untuk dapat] dilihat (dipahami)*” bermakna bahwa meskipun kebenaran tentang penderitaan dan kebenaran tentang asal-mula penderitaan tersebut

tampak jelas pada saat kemunculannya, tetapi tidak mungkin dilihat (dipahami) dengan pengetahuan biasa (tanpa pengamatan) dalam aspek karakteristik spesifik dan fungsinya. [Dua kebenaran ini] sungguh sangat mendalam karena hanya dapat dilihat dengan pengetahuan [pandangan terang dan pengetahuan jalan] yang dikembangkan [melalui pengamatan] secara mendalam, dan karena hanya dapat dilihat dengan tepat dan kokoh melalui pengetahuan jalan mulia yang merupakan puncak dari pengetahuan pengembangan batin.²²⁵

Cara Memahami Penghentian dan Jalan

Menurut kitab ulasan yang mengatakan, “Dua [kebenaran terakhir] sulit dilihat (dipahami) karena sangat mendalam,”²²⁶ menunjukkan bahwa kebenaran tentang penghentian dan kebenaran tentang jalan sungguh sangat mendalam. Keduanya tidak pernah terjadi pada para orang awam sehingga tidak dapat dilihat dan dipahami secara empiris oleh mereka. Oleh karena itu, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bagi yogi yang baru memulai praktik meditasinya, cukup bagi mereka untuk sekedar mencondongkan pikirannya ke arah dua kebenaran tersebut berdasarkan apa yang pernah mereka dengar sebagai “baik dan mulia.” Tidak perlu mengetahuinya melalui perenungan dan pengamatan.

Akan tetapi dengan berlatih meditasi secara sistematis dan ketika mencapai tingkat pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan (*udayabbayañāna*), seorang yogi akan secara spontan merenungkan dan memahami bahwa lima gugus kehidupan tidak dapat muncul tanpa adanya ketidaktahuan batin, nafsu keserakahan, kamma, nutrisi, kontak, serta fenomena-fenomena batin dan materi. Dan juga, dimulai dengan pencapaian tingkat pengetahuan pandangan terang tentang rasa takut (*bhayañāna*), seorang yogi akan secara spontan merenungkan dan

memahami, “Selama berlangsungnya proses-proses batin dan materi, seperti: melihat, mendengar, menyentuh, berpikir, mengamati, dan sebagainya, maka tidak akan ada kedamaian batin. Hanya ketika proses-proses ini tidak terjadi lagi, maka akan ada kedamaian batin. Oleh karena itu, sungguh baik kehidupan ini tanpa keberadaan proses batin dan materi.” Dua jenis pengetahuan ini merupakan pemahaman intelektual tentang penghentian (*nirodha*) yang diperoleh secara inferensial selama melakukan pengamatan pandangan terang. Ini sesuai dengan apa yang dikatakan dalam *Paṭisambhidāmagga* sebagai:

Pengetahuan tentang keadaan damai adalah demikian:
 “Kemunculan adalah penyiksaan; ketidakmunculan
 adalah aman.”²²⁷

Ketika mencapai pengetahuan pandangan terang tentang keinginan untuk bebas (*muñcitukamyatāñāṇa*), yogi mungkin merasa kehilangan kegairahan dan keinginan untuk melakukan pengamatan karena ia selalu menjumpai dan melihat fenomena-fenomena batin dan materi yang bersifat buruk di setiap pengamatannya. Beberapa yogi bahkan mungkin berhenti mengamatinya untuk sementara waktu. Meskipun demikian, fenomena-fenomena batin dan materi akan tetap muncul seperti sebelumnya karena momentum yang diperoleh dari kekuatan pengembangan pandangan terang. Dan, meskipun mereka tidak mengerahkan banyak usaha untuk mengamatinya, mereka tetap memahaminya seperti biasa. Bagi seorang yogi seperti itu atau seorang yogi yang hanya enggan untuk melakukan pengamatan, pada akhirnya ia akan menyadari, “Fenomena-fenomena batin dan materi ini tidak akan menjadi padam hanya dengan berdiam dan tidak melakukan pengamatan. Hanya dengan pengamatan secara terus-menerus seperti biasanya dan dengan merealisasikan kedamaian *Nibbāna*, maka kedamaian sejati akan dapat diperoleh selamanya.” Pengetahuan ini merupakan pemahaman intelektual tentang jalan yang diperoleh secara inferensial selama melakukan

pengamatan pandangan terang. Ini adalah bagaimana pemahaman atas seluruh empat kebenaran dapat diperoleh dengan melakukan pengamatan selama pengembangan pandangan terang.

Pemahaman Kebenaran melalui Pengamatan

Di antara empat kebenaran ini, hanya kebenaran tentang penderitaan yang merupakan fenomena yang harus dipahami sepenuhnya (*pariññeyyadhamma*). Sedangkan tiga yang lainnya, kebenaran tentang asal-mula merupakan fenomena yang harus dilenyapkan (*pahātabbadhamma*), kebenaran tentang penghentian merupakan fenomena yang harus direalisasikan (*sacchikātabbadhamma*), dan kebenaran tentang jalan merupakan fenomena yang harus dikembangkan dalam diri seseorang (*bhāvetabbadhamma*). Jadi, seseorang hanya sungguh memahami Empat Kebenaran Mulia ini ketika ia melenyapkan nafsu keserakahan, merealisasikan penghentian, dan mengembangkan jalan. Empat fungsi ini—memahami sepenuhnya, melenyapkan, merealisasikan, dan mengembangkan—dicapai secara serentak di setiap pengamatan yang dilakukan. Oleh karena itu, kita dapat mengatakan bahwa Empat Kebenaran Mulia dipahami di setiap pengamatan.

Penderitaan

Semua fenomena batin dan materi apa pun yang dipahami ketika diamati merupakan penderitaan karena berkondisi (*saṅkhāradukkha*). Fenomena-fenomena itu menindas terus-menerus melalui kemunculan dan kelenyapannya, jadi semua itu adalah kebenaran tentang penderitaan. Ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang dan kuat, seorang yogi akan dapat memahami sepenuhnya fenomena-fenomena batin dan materi di setiap pengamatannya dalam aspek karakteristik spesifik, dan seterusnya, serta karakteristik umum, seperti: ketidakkekalan, dan seterusnya. Oleh karena itu, ia juga menyelesaikan fungsi pemahaman sepenuhnya (*pariññāvicca*).

Nafsu Keserakahan dan Penghentian

Ketika yogi memahami fenomena-fenomena batin dan materi secara penuh, maka nafsu keserakahan dan kemelekatan yang disertai anggapan bahwa fenomena batin dan materi sebagai kekal (*nicca*), bahagia atau memuaskan (*sukha*), dan diri (*atta*) tidak dapat terjadi. Dengan diperolehnya pengetahuan yang dapat mencegah munculnya nafsu keserakahan, maka terjadi pelenyapan nafsu keserakahan. Dengan demikian, fungsi pelenyapan (*pahānakkicca*) terselesaikan. Karena nafsu keserakahan tidak dapat terjadi pada fenomena-fenomena batin dan materi yang harus dipahami, maka hal ini juga mencegah terjadinya kemelekatan (*upādāna*), perbuatan berkehendak (*kamma*) yang merupakan usaha untuk mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan duniawi, serta hasil perbuatan (*vipāka*) berupa munculnya fenomena-fenomena batin dan materi dalam kehidupan baru.

Berhentinya keberlangsungan proses kemenjadian mulai dari nafsu keserakahan hingga kelahiran-kembali di berbagai kehidupan disebut kebenaran tentang penghentian sementara (*tadaṅganirodhasacca*) dalam kaitannya dengan pengembangan meditasi pandangan terang. Ini berarti penghentian asal-mula penderitaan dan penderitaan yang terjadi pada saat pengamatan. Karena penghentian dicapai di setiap saat pengamatan, maka fungsi realisasi atau mengalami secara langsung (*sacchikiriyā*) juga terselesaikan. Akan tetapi, berkenaan dengan pengetahuan jalan, realisasi atau mengalami secara langsung (*sacchikiriyā*) merujuk pada pemahaman yang diperoleh dengan mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya. Berkenaan dengan pengembangan pandangan terang, yogi hanya menyelesaikan fungsi penghentian; ia tidak memahaminya dengan mengambil penghentian sebagai objeknya.

Jalan

Pemahaman fenomena-fenomena batin dan materi sebagaimana adanya di setiap pengamatan—dalam aspek karakteristik spesifik,

dan seterusnya, serta karakteristik umum, seperti: ketidakkekalan, dan seterusnya—adalah pandangan benar (*sammādiṭṭhi*). Selain itu, secara berturut-turut juga ada pikiran benar (*sammāsaṅkappa*), usaha benar (*sammāvāyāma*), perhatian-penuh benar (*sammāsati*), dan konsentrasi benar (*sammāsamādhi*).

Dalam kaitannya dengan pemahaman fenomena-fenomena batin dan materi, perbuatan buruk (*duccarita*) dan pencaharian buruk (*durājīva*) tidak berkesempatan terjadi. Oleh karena itu, proses-proses mental (kemunculan kesadaran dan faktor-faktor mentalnya) yang terlibat dalam pengamatan pandangan terang dianggap sebagai ucapan benar (*sammāvācā*), perbuatan benar (*sammākammanta*), dan penghidupan benar (*sammā ājīva*) karena berlawanan dengan ucapan salah, perbuatan salah, dan penghidupan salah. Hal ini akan dijelaskan secara terperinci nanti. Kumpulan faktor-faktor jalan (*maggaṅga*), seperti: pandangan benar, dan seterusnya ini disebut kebenaran tentang jalan duniawi (*lokiya maggasacca*). Karena kebenaran tentang jalan ini muncul dalam diri seorang yogi di setiap pengamatan yang dilakukan, maka fungsi pengembangan (*bhāvanā*) juga terselesaikan. Hal ini seperti yang dikatakan dalam *Visuddhimagga* sebagai:

Bagi seorang yogi seperti itu [yang telah mencapai pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan], ia mampu melihat kemunculan dan kelenyapan [fenomena-fenomena batin dan materi]. [Pemahaman] ini adalah jalan duniawi. Oleh karena itu, kebenaran tentang jalan menjadi jelas [padanya] karena kemampuan [pengetahuan itu] menghapus dan menyingkirkan delusi [pada jalan duniawi itu].²²⁸

Dengan cara yang telah disebutkan sebelumnya, karena empat fungsi [kebenaran] terjadi dan dicapai di setiap pengamatan, maka seorang yogi memahami empat kebenaran [duniawi] sebagaimana adanya sewaktu mengamati fenomena-fenomena batin dan materi pada saat kemunculannya. Karena seluruh empat fungsi dapat

dicapai secara serentak dengan melakukan pengamatan, maka seorang yogi yang mengembangkan landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna bhāvanā*) akan mengalami kemajuan secara bertahap dan ketika pengetahuan pandangan terangnya menjadi kuat dan menembus, ia akan mencapai kebenaran tentang jalan supraduniawi (*lokuttara maggasacca*). Pada saat itu, Empat Kebenaran Mulia akan secara serentak dipahami sebagaimana adanya melalui pengetahuan jalan. Oleh karena itu, frasa “untuk mencapai jalan yang benar” (*ñāyassa adhiḡamāya*), yang dikatakan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, dijelaskan dalam kitab ulasan sebagai berikut:

Jalan Mulia Berfaktor Delapan disebut sebagai “jalan yang benar” (*ñāya*).²²⁹ Frasa untuk mencapai [jalan supraduniawi/mulia yang disebut] jalan yang benar itu berarti “untuk sampai [melalui pengamatan]” (*pattiyā*). Ketika jalan landasan perhatian penuh duniawi ini dikembangkan di tahap awal, ini akan membawa ke pencapaian jalan supraduniawi.²³⁰

Pemahaman Kebenaran melalui Pengetahuan Jalan

Kebenaran Mulia Pertama: Penderitaan

Ketika *Nibbāna*, yang mana semua fenomena yang berkondisi terhenti dan lenyap, direalisasikan melalui pengetahuan jalan, seseorang akan dapat memahami dengan jelas dan tanpa kebingungan bahwa fenomena-fenomena batin dan materi yang diamati maupun batin yang mengamati, demikian juga semua fenomena batin dan materi serupa lainnya adalah penderitaan dan hanyalah fenomena-fenomena yang tidak menyenangkan, serta tidak membawa pada kedamaian karena fenomena-fenomena tersebut selalu muncul dan lenyap. Fenomena-fenomena tersebut memberikan gangguan terus-menerus dengan seolah-olah tampak sebagai kekal, menyenangkan, dan sebagai entitas kehidupan yang disebut “diri” atau “aku.” Oleh karena itu, kita dapat mengatakan

bahwa “Kebenaran tentang penderitaan juga dilihat dan dipahami oleh pengetahuan jalan,” meskipun kita tidak mengambil kebenaran tentang penderitaan sebagai objek pada saat pencapaian jalan. Hal ini dapat diumpamakan seperti seseorang yang kehilangan arah dan tersesat, ia tidak tahu di mana letak desa dan kota, jalan, atau danau berada, ia juga tidak dapat mengenali arah timur dan barat, dan sebagainya, akan tetapi ketika kebingungannya hilang dan mengenali arah kembali, ia segera mengetahui tanpa keraguan di mana letak desa dan kota, dan sebagainya.

Perumpamaan lainnya, ketika seseorang yang tiba di tempat yang tidak terlalu panas dari suatu tempat lain yang sangat panas, ia akan berpikir dan membandingkan, “Tempat sebelumnya adalah panas, tetapi tempat ini sejuk dan segar.” Kemudian, ketika ia pindah lagi dan tiba di tempat yang lebih dingin, ia akan berpikir lagi bahwa tempat itu lebih dingin. Dan, ketika tiba di tempat yang paling dingin, ia dapat mengetahui dengan benar bahwa tempat itu adalah yang paling dingin dan tempat-tempat sebelumnya sesungguhnya adalah lebih panas. Perumpamaan ini serupa seperti seseorang yang tidak pernah berlatih meditasi pandangan terang, berpikir, “Semua fenomena batin dan materi adalah baik, kecuali perasaan yang tidak menyenangkan.” Ini sama dengan beranggapan bahwa tempat yang tidak terlalu panas sebagai sejuk dan menyenangkan.

Bagi seorang yogi pandangan terang, ia memahami bahwa fenomena-fenomena batin dan materi yang diamati adalah tidak memuaskan dan tidak menyenangkan, namun demikian ia mengetahui bahwa tindakan pengamatan pandangan terang itu sendiri adalah baik. Hal ini sama dengan beranggapan bahwa tempat yang tidak terlalu panas sebagai sejuk dan menyenangkan. Dan, ketika seseorang mengalami *Nibbāna* secara langsung pada saat pencapaian jalan, ia dapat memahami bahwa semua fenomena yang berkondisi—batin dan materi—adalah tidak membawa kedamaian. Hal ini seperti seseorang, yang setelah tiba di suatu tempat yang paling sejuk, menyadari bahwa tempat-tempat lain adalah panas.

Demikianlah, refleksi atau perenungan hendaknya dilakukan melalui perumpamaan dan perbandingan.

Kita dapat menemukan contoh serupa lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, ketika seseorang menemui suatu objek penglihatan yang paling indah, aroma yang paling harum, suara yang paling merdu, rasa yang paling lezat, sentuhan yang paling nyaman, teman yang paling baik, jalan, kota, dan tempat yang menyenangkan, maka ia akan segera menyadari bahwa objek penglihatan, dan lain-lain yang telah ia temui sebelumnya adalah tidak begitu menarik. Demikian pula, meskipun pengetahuan jalan tidak mengambil kebenaran tentang penderitaan sebagai objeknya, pengetahuan jalan dapat menembus kebenaran tentang penderitaan dengan memahami sepenuhnya (*pariññāpaṭivedha*) dan merealisasikan kebenaran tentang penderitaan dengan memahami sepenuhnya (*pariññābhisamaya*) karena pengetahuan jalan dapat menyelesaikan fungsi pemahaman. Hal ini merupakan pemahaman, yang mendalam dan tanpa adanya penghalang, melalui pengalaman langsung dan penembusan tentang penderitaan, dan merupakan pemahaman yang lurus dan tanpa keragu-raguan tentang penderitaan.

Perbedaan Pemahaman pada Orang Awam & Orang Mulia

Ketika para orang awam, yang tidak memiliki pengetahuan pengembangan batin (*bhāvanā*), merenungkan fenomena-fenomena batin dan materi dengan menggunakan pengetahuan teoritis (*sutamaya*) atau pemikiran logis (*cintāmaya*), mereka tidak dapat menentukan dengan pasti bahwa semua fenomena batin dan materi sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri. Hal ini karena mereka belum memiliki pemahaman penuh yang diperoleh melalui pencapaian jalan (*maggapariññā*). Mereka tidak bebas dari keragu-raguan dan kebingungan. Dan, semakin banyak refleksi dan pemikiran dilakukan, semakin banyak keragu-raguan muncul dalam diri mereka.

Akan tetapi, karena para orang mulia, seperti: pemasuk-arus, dan seterusnya telah memperoleh pemahaman penuh melalui pencapaian jalan, mereka dapat menentukan secara pasti bahwa semua fenomena batin dan materi adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri. Mereka tidak berpikir ataupun memiliki kemelekatan pada semua fenomena batin dan materi dan menganggapnya sebagai kekal, memuaskan, dan diri seperti para orang awam. Semakin sering dan berulang-ulang mereka melakukan perenungan pada fenomena-fenomena batin dan materi, pemahaman mereka semakin jelas dan meyakinkan bahwa fenomena-fenomena itu adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri.

Jadi, bahkan orang mulia dengan tataran terendah sekalipun—pemasuk-arus—tidak akan melakukan perbuatan tidak baik yang dapat menyebabkan kejatuhan di alam-alam menyedihkan (*apāya*), meskipun mereka masih belum sepenuhnya terbebas dari kemelekatan pada kesenangan indriawi dan masih berusaha untuk mendapatkan dan menikmati kebahagiaan dan kesejahteraan.

Ini adalah cara memahami kebenaran tentang penderitaan.

Kebeneran Mulia Kedua: Nafsu Keserakahan

Seperti yang telah disebutkan di atas, karena seseorang telah mendapatkan pemahaman dan tidak ada kebingungan lagi, maka nafsu keserakahan dan kemelekatan pada fenomena-fenomena batin dan materi tidak dapat muncul. Bagaimana hal ini terjadi dapat dijelaskan sebagai berikut: Tataran jalan pertama—jalan yang-memasuki-arus—akan melenyapkan nafsu keserakahan yang menyebabkan terjadinya perbuatan berkehendak yang dapat membawa kelahiran-kembali di alam-alam menyedihkan (*apāya*) dan lebih dari tujuh kali kelahiran-kembali di alam tujuan bahagia (*sugati*). Tataran jalan kedua—jalan yang-sekali-kembali—akan melemahkan nafsu keserakahan yang menyebabkan munculnya nafsu kesenangan indriawi kuat (*kāmarāga*) yang bersifat kasar dan

menghapus nafsu keserakahan yang dapat menyebabkan dua kali kelahiran-kembali atau lebih. Tataran jalan ketiga—jalan yang-tidak-kembali—akan melenyapkan nafsu kesenangan indria kuat dan nafsu keserakahan indriawi (*kāmatanḥā*) yang bersifat halus. Tataran jalan keempat—jalan ke-*arahatta*-an—akan melenyapkan nafsu keserakahan dan kesenangan pada kehidupan di alam materi halus (*rūpabhava*) dan di alam tanpa materi (*arūpabhava*).

Hal ini dapat diumpamakan seperti orang miskin yang berubah menjadi seorang milyader, atau meningkat statusnya menjadi seorang raja, ia tidak menyenangi dan menginginkan kembali pada kehidupan asalnya sebagai orang miskin. Perumpamaan lainnya, seperti halnya seorang yang hidup bersama dengan seorang istri yang tidak bermoral dan tercela, kemudian ia menikah lagi dengan seorang istri yang bijaksana dan terpuji. Pada saat ia mengetahui kebajikan istri barunya, ia juga dapat mengetahui dengan benar keburukan-keburukan istri lamanya, maka sejak saat itu ia tidak dapat lagi mencintai istri lamanya.

Ketidakhadiran nafsu keserakahan dan kemelekatan yang terjadi karena pencapaian pengetahuan jalan disebut “penembusan dengan melenyapkan” (*pahānappaṭivedha*) atau “realisasi dengan melenyapkan” (*pahānābhisamaya*). Ini adalah realisasi langsung dan pemahaman yang menembus dengan melenyapkan nafsu keserakahan, dan bukan pemahaman yang diperoleh karena pengetahuan jalan mengambil asal-mula penderitaan ini (*samudaya*) sebagai objeknya. Pelenyapan atau ketidakhadiran [nafsu keserakahan] disebut “penembusan” (*paṭivedha*) dan “realisasi” (*abhisamaya*) karena fungsi pemahaman penuh telah diselesaikan. Oleh karena itu, kitab tafsiran mengatakan:

Hanya dengan melenyapkan [nafsu keserakahan], [pemahaman yang] menembus terjadi. Itulah sebabnya disebut “penembusan dengan melenyapkan” (*pahānappaṭivedha*).²³¹

Karena penembusan dengan melenyapkan telah terselesaikan pada saat pencapaian jalan, maka ketika para orang mulia, seperti: pemasuk-arus, dan lain-lain melakukan perenungan, mereka memahami bahwa nafsu keserakahan dan kesenangan pada fenomena-fenomena batin dan materi merupakan penyebab munculnya penderitaan. Mereka tidak lagi berpikir seperti para orang awam yang menganggap bahwa fenomena-fenomena batin dan materi sebagai baik dan menyenangkan. Hal ini dapat diumpamakan seperti seorang perokok berat yang telah benar-benar memutuskan kecanduannya merokok, ia tidak lagi berpikir seperti dulu bahwa merokok adalah baik dan menyenangkan, tetapi ia menyadari bahwa merokok hanya akan menyebabkan pekerjaan dan penderitaan bertambah.

Ini adalah cara memahami kebenaran tentang asal-mula atau penyebab penderitaan.

Kebenaran Mulia Ketiga: Penghentian

Fenomena-fenomena batin dan materi yang diamati serta batin yang mengamati tampak jelas pada saat tercapainya pengetahuan pandangan terang. Perubahan dan kehancuran dari fenomena-fenomena yang berkondisi (batin dan materi) juga tampak jelas melalui kemunculan dan kelenyapannya. Masing-masing fungsi dan karakteristik spesifiknya tampak jelas seolah-olah memiliki substansi materi, wujud, dan tanda.

Akan tetapi pada saat pencapaian jalan dan buah, fenomena-fenomena yang berkondisi itu terhenti dan lenyap sehingga hanya karakteristik kedamaiannya saja yang tampak jelas. Karakteristik kedamaian itu juga tampak jelas sebagai ketiadaan perubahan dan kehancuran, serta tanpa kemunculan dan kelenyapan sejak awal hingga akhir. Ini juga tampak jelas sebagai tanpa substansi materi, wujud, dan tanda. Oleh karena itu, pada saat pencapaian jalan, yogi mengambil kebenaran tentang penghentian yang disebut *Nibbāna* sebagai objeknya dan memahaminya sebagai memiliki karakteristik

kedamaian (*santi lakkhaṇa*), fungsi tanpa kematian (*accuti rasa*), dan manifestasi tanpa tanda (*animitta paccupaṭṭhāna*). Pemahaman ini disebut “penembusan dengan mengalami langsung” (*sacchikiriyā paṭivedha*) atau “realisasi dengan mengalami langsung” (*sacchikiriyā-bhisamaya*). Ini berarti suatu pengetahuan sejati tanpa adanya penyimpangan dan kesalahan, pemahaman yang menembus dengan mengalami langsung tanpa adanya penghalang, suatu realisasi kebenaran oleh diri sendiri. Dengan kata lain, ini adalah realisasi langsung dan pemahaman atas sifat hakiki penghentian fenomena-fenomena yang berkondisi. Jadi, ini bukanlah pemahaman dari pemikiran, tetapi pemahaman yang diperoleh seperti melihat langsung sebutir batu permata yang berada di telapak tangan.

Karena realisasi telah terjadi pada saat pencapaian jalan, ketika para orang mulia merenungkan melalui pengetahuan tentang peninjauan-kembali (*paccavekkhaṇañāna*), mereka melihat *Nibbāna* sebagai keadaan yang damai dan ketiadaan sepenuhnya dari fenomena-fenomena yang berkondisi. Mereka memahami bahwa *Nibbāna* adalah ketiadaan kemunculan dan kelenyapan, bebas dari perubahan dan kehancuran, keadaan yang kekal, dan tanpa substansi materi, wujud, dan tanda. Ini dapat diumpamakan seperti seorang yang tiba di tempat yang teduh dan sejuk setelah meninggalkan tempat yang panas, ia mengetahui bahwa tempat tersebut benar-benar sejuk; atau, seperti seorang yang sembuh dari penyakit kronis yang telah dideritanya sejak lama, ia mengetahui bahwa sungguh menyenangkan ketika terbebas dari penyakit.

Ini adalah cara memahami kebenaran tentang penghentian penderitaan.

Kebenaran Mulia Keempat: Jalan

Karena seorang yogi telah mengembangkan pengamatan pandangan terang untuk menimbulkan faktor-faktor jalan (*maggāṅga*)—yang merupakan kebenaran tentang jalan—faktor-faktor jalan (Jalan Mulia Berfaktor Delapan) tersebut muncul dalam

dirinya dengan mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya. Pengembangan pandangan terang yang menyebabkan munculnya faktor-faktor jalan ini disebut “penembusan dengan mengembangkan” (*bhāvanā-paṭivedha*) dan “realisasi dengan mengembangkan” (*bhāvanā-bhisamaya*). Ini berarti suatu realisasi langsung dan pemahaman yang menembus yang menyebabkan terjadinya faktor-faktor jalan itu pada diri sendiri.

Pemahaman ini bukanlah pemahaman yang diperoleh melalui pengamatan, tetapi hanya merupakan terselesaikannya tindakan pemahaman. Hal ini dapat diumpamakan seperti seseorang yang tidak mungkin menyentuh ujung jarinya dengan menggunakan ujung jari yang sama, demikian pula seseorang tidak mungkin memahami pengetahuan jalan dengan menggunakan pengetahuan jalan itu sendiri. Seperti halnya ketika seseorang menemukan cara penyelesaian atas suatu persoalan sulit yang sedang ia pecahkan, ia akan secara spontan berseru, “Aku telah mendapatkan caranya, aku tahu sekarang!”

Setelah pencapaian pengetahuan tersebut, ketika yogi itu melakukan peninjauan kembali, ia memahami, “Sebelum terjadinya realisasi atas kedamaian *Nibbāna*, kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena yang berkondisi belum akan berhenti, hanya dengan terjadinya realisasi ini, maka fenomena-fenomena batin dan materi akan terhenti dan lenyap. Jadi, realisasi ini adalah jalan yang benar yang dapat membawa pada penghentian dan lenyapnya penderitaan dari semua fenomena yang berkondisi.”

Ini adalah cara memahami kebenaran tentang jalan menuju penghentian penderitaan.

Demikianlah, seperti yang dijelaskan dalam kitab ulasan bahwa dengan mengambil penghentian penderitaan sebagai objek dan dengan menyelesaikan fungsi pemahaman pada tiga Kebenaran Mulia lainnya, maka pengetahuan jalan ini dikatakan, “memahami Empat Kebenaran Mulia secara serentak.” Hal ini dapat diperiksa kembali dalam penjelasan kitab ulasan.

Cara Mengembangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan

Jika seseorang ingin menjadi orang mulia dan memahami Empat Kebenaran Mulia secara serentak, ia harus mengembangkan kebenaran tentang jalan menuju penghentian penderitaan. Jika ia ingin mewujudkan pengetahuan jalan supraduniawi, ia harus mengembangkan jalan pandangan terang duniawi (*lokiyavipassanā-magga*), seperti: pandangan benar, dan seterusnya dengan mengamati semua fenomena batin dan materi yang muncul seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Alasannya, jalan pandangan terang merupakan fenomena penyebab dalam kapasitasnya sebagai kondisi penyokong-kuat (*upanissaya paccaya*) bagi jalan supraduniawi (*lokuttaramagga*) yang merupakan fenomena hasil yang kemunculannya bergantung pada [pengembangan] kondisi penyokong-kuat (*upanissaya paccayuppanna*).

Demikianlah, ketika jalan pandangan terang belum berkembang sepenuhnya, maka jalan supraduniawi tidak dapat muncul. Tetapi, ketika jalan pandangan terang telah dikembangkan dengan sempurna hingga tingkat pengetahuan pandangan terang tentang penyesuaian (*anulomañāṇa*), maka jalan supraduniawi akan muncul dengan sendirinya tanpa perlu mengerahkan usaha khusus. Ini seperti yang dikatakan dalam *Visuddhimagga*:

[Di antara empat pengetahuan jalan,] pertama-tama, jika seseorang ingin mencapai pengetahuan jalan pertama, tidak ada hal lain yang perlu dilakukan [selain melakukan pengamatan pandangan terang]. Ini karena apa yang seorang yogi [pandangan terang] perlu lakukan [untuk mencapai pengetahuan jalan] telah dilakukan dengan memunculkan pengetahuan pandangan terang [secara bertingkat] hingga berakhir pada pengetahuan tentang penyesuaian.²³²

Jika seseorang ingin merealisasikan pengetahuan jalan, ia hanya perlu mengembangkan pandangan terang. Oleh karena itu,

jalan pandangan terang juga harus dimasukkan dalam kebenaran tentang jalan yang harus dikembangkan (*bhāvetabba maggasacca*). Ini seperti yang dikatakan dalam *Sammohavinodanī*:

Ini adalah Jalan Mulia Berfaktor Delapan supraduniawi, yang bersama-sama dengan jalan [pandangan terang] duniawi disebut sebagai “jalan menuju penghentian penderitaan” (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*).²³³

Delapan faktor jalan yang bertautan dengan kesadaran jalan (*maggacitta*) disebut “jalan supraduniawi” (*lokuttaramagga*). Jalan ini tidak dapat membawa ke penghentian atau kelenyapan penderitaan tanpa pandangan terang sebagai penyebabnya. Ini berarti mengatakan bahwa jalan ini, yang mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya, tidak dapat terjadi atau muncul dengan sendirinya tanpa melakukan pengembangan pandangan terang. Oleh karena itu, jalan supraduniawi dan jalan pandangan terang duniawi secara bersama-sama merupakan praktik atau jalan menuju penghentian penderitaan yang disebut kebenaran tentang jalan. *Visuddhimagga Mahāṭīkā* mengatakan:

Meskipun dikatakan hanya mengembangkan [kesadaran (konsentrasi) dan kebijaksanaan supraduniawi], dalam hal ini karena [konsentrasi dan kebijaksanaan (pandangan terang)] duniawi tercakup di dalamnya dengan terjadi secara terpisah [dari konsentrasi dan kebijaksanaan supraduniawi], maka [konsentrasi dan kebijaksanaan] duniawi juga harus diambil (dikembangkan). [Mengapa?] Karena [konsentrasi dan kebijaksanaan supraduniawi] tidak mungkin terjadi tanpa [mengembangkan] konsentrasi dan pandangan terang duniawi.²³⁴

Cara Mengembangkan Faktor-Faktor Jalan

Buddha mengajarkan bagaimana mengembangkan faktor-faktor jalan (*maggaṅga*) dalam *Kalyāṇamitta Sutta*, *Saṃyutta Nikāya*:

Di sini, Ānanda, seorang bhikkhu mengembangkan pandangan benar,²³⁵ yang berdasarkan (bergantung pada) keterasingan, ketiadaan nafsu, dan penghentian, yang [dalam proses untuk mencapai atau telah mencapai] kematangan dalam pembebasan [kekotoran batin dan diri ke arah *Nibbāna*]. Ia mengembangkan pikiran benar²³⁶ ... ucapan benar²³⁷ ... perbuatan benar ... penghidupan benar ... usaha benar ... perhatian penuh benar ... konsentrasi benar, yang berdasarkan keterasingan, ketiadaan nafsu, dan penghentian, yang [dalam proses untuk mencapai atau telah mencapai] kematangan dalam pembebasan [kekotoran batin dan diri ke arah *Nibbāna*]. Dengan cara inilah, Ānanda, seorang bhikkhu, yang memiliki teman yang baik, sahabat yang baik, rekan yang baik, mengembangkan dan melakukan berulang-ulang (meningkatkan) Jalan Mulia Berfaktor Delapan.²³⁸

Kitab ulasan menjelaskan paragraf di atas, sebagai berikut:

Istilah “berdasarkan keterasingan [dari kekotoran batin]” (*vivekanissita*) hendaknya dipahami sebagai mengembangkan pandangan benar berdasarkan keterasingan sementara [dari kekotoran batin] (*tadaṅga-vivekanissita*), keterasingan melalui pemotongan [kekotoran batin tanpa sisa oleh pengetahuan jalan] (*samuccheda-vivekanissita*), dan keterasingan melalui kebebasan [ketika mencapai *Nibbāna*] (*nissaraṇavivekanissita*). Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut: seorang yogi yang sedang berusaha mengembangkan jalan mulia, ketika melakukan pengamatan pandangan terang, ia mengembangkan pandangan benar (*vipassanā sammādiṭṭhi*) berdasarkan

keterasingan sementara dalam bentuk fungsi melenyapkan [kekotoran batin secara sementara] dan berdasarkan keterasingan melalui kebebasan dalam bentuk kemauan atau kecondongan batin [untuk merealisasikan *Nibbāna*]. Sedangkan, pada saat pencapaian jalan, seorang yogi mengembangkan pandangan benar (*magga sammādiṭṭhi*) berdasarkan keterasingan melalui pemotongan dalam bentuk fungsi memotong [kekotoran batin secara total] dan berdasarkan keterasingan melalui kebebasan dalam bentuk [mengambil *Nibbāna* sebagai] objek. Metode yang sama berlaku untuk “berdasarkan ketiadaan nafsu” (*virāganissita*) dan “berdasarkan penghentian” (*nirodhanissita*). Sesungguhnya, istilah “ketiadaan nafsu,” dan lain-lain memiliki makna yang sama dengan istilah “keterasingan.”²³⁹

Di sini, secara keseluruhan terdapat dua jenis pembebasan (*vossagga*), yaitu: pembebasan dengan meninggalkan [kekotoran batin] (*pariccāgavossagga*) dan pembebasan dengan bergegas menuju [*Nibbāna*] (*pakkhandanavossagga*). Di antara dua jenis pembebasan ini, “pembebasan dengan meninggalkan” berarti melenyapkan kekotoran batin secara sementara (*tadaṅgapahāna*) pada saat melakukan pengamatan dan perenungan pandangan terang, dan melenyapkan kekotoran batin secara total melalui pemotongan (*samucchadapahāna*) pada saat pencapaian jalan. Sedangkan, “pembebasan dengan bergegas menuju” berarti berkemauan atau memiliki kecondongan batin ke arah *Nibbāna* pada saat melakukan perenungan dan pengamatan, dan mengambil *Nibbāna* sebagai objek pada saat pencapaian jalan. Di sini, makna dari dua jenis pembebasan ini dijelaskan dengan menggabungkan aspek duniawi dan supraduniawi. Demikianlah, pandangan benar [pada saat pengamatan pandangan terang dan pada saat pencapaian jalan] ini

meninggalkan kekotoran batin dan bergegas menuju *Nibbāna* menurut cara yang telah disebutkan.

Kata majemuk “kematangan dalam pembebasan” (*vossaggapariṇāmiṃ*) hendaknya dipahami sebagai merujuk pada pandangan terang (*vipassanā sammādiṭṭhi*), yang berada dalam proses mencapai kematangan [untuk dapat meninggalkan kekotoran batin dan bergegas menuju *Nibbāna*], serta pada jalan (*magga sammādiṭṭhi*), yang telah mencapai kematangan. Ini berarti bahwa seorang bhikkhu yang sedang berusaha mengembangkan jalan mulia, [jika dikembangkan dengan cara mengamati dan memahami objek-objek yang berkondisi (*saṅkhāra*), maka] pandangan benar (*vipassanā sammādiṭṭhi*) ini dikatakan berada dalam proses mencapai kematangan untuk tujuan pembebasan dengan meninggalkan kekotoran batin [secara sementara] dan untuk tujuan pembebasan dengan berkemauan atau memiliki kecondongan batin ke arah *Nibbāna*. [Jika dikembangkan dengan mengambil penghentian semua hal yang berkondisi (*Nibbāna*) sebagai objek, maka] pandangan benar ini (*magga sammādiṭṭhi*) dikatakan telah mencapai kematangan untuk tujuan pembebasan dengan memotong kekotoran batin [secara total] dan untuk tujuan pembebasan dengan bergegas menuju atau mengambil *Nibbāna* sebagai objek. Dengan [dua] cara ini (*tadaṅgaviveka* dan *samucchedaviveka*), pandangan benar (*vipassanā sammādiṭṭhi* dan *magga sammādiṭṭhi*) dikembangkan. [Tujuh] faktor jalan lainnya juga dikembangkan dengan cara yang sama.²⁴⁰

Cara Terjadinya Keterasingan

Terdapat lima jenis keterasingan (*viveka*),²⁴¹ yaitu: keterasingan sementara [adalah pandangan terang] (*tadaṅgaviveka*), keterasingan melalui penekanan [adalah delapan pencapaian konsentrasi

absorpsi] (*vikkhambhanaviveka*), keterasingan melalui pemotongan [adalah jalan] (*samucchadaviveka*), keterasingan melalui penenangan [adalah buah] (*paṭipassaddhiviveka*), dan keterasingan melalui kebebasan [adalah *Nibbāna* yang telah meninggalkan semua tanda] (*nissaraṇaviveka*). Demikian juga, ketiadaan nafsu (*virāga*) dan penghentian (*nirodha*) masing-masing terdiri dari lima jenis, yaitu: ketiadaan nafsu sementara (*tadaṅgavirāga*), penghentian sementara (*tadaṅganirodha*), dan seterusnya.

Karena tidak ada kekotoran batin yang bersifat laten dalam objek-objek indria (*ārammaṇānusaya*) yang diamati pada tingkat pengetahuan pandangan terang mulai dari pengetahuan tentang keburan (*bhaṅgañāṇa*), maka kekotoran batin penggoda (*pariyutṭhānakilesa*) dan kekotoran batin pelanggaran (*vitikkamakilesa*) yang berhubungan dengan objek indria tersebut juga tidak dapat terjadi. Dalam kaitannya dengan pengembangan pandangan terang, ketidakhadiran tiga jenis kekotoran batin ini disebut keterasingan sementara (*tadaṅgaviveka*) karena kelenyapan kekotoran batin terjadi hanya pada bagian (saat) itu saja. Karena pandangan terang meniadakan kekotoran batin pada bagian (saat) itu saja, maka disebut ketiadaan nafsu sementara (*tadaṅgavirāga*). Dan, karena pandangan terang menghentikan kekotoran batin pada bagian (saat) itu saja, maka disebut penghentian sementara (*tadaṅganirodha*).

Pemahaman benar atau pemahaman sebagaimana adanya tentang fenomena-fenomena batin dan materi yang diperoleh melalui pengamatan yang dilakukan setiap saat disebut sebagai “pandangan benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang” (*vipassanā sammādiṭṭhi*). Pikiran benar, usaha benar, perhatian-penuh benar, dan konsentrasi benar yang muncul bersama-sama dengan pandangan benar ini disebut “pikiran benar atau bidikan benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang (*vipassanā sammāsaṅkappa*), usaha benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang (*vipassanā sammāvāyāma*), perhatian-penuh benar [yang diperoleh melalui

pengamatan] pandangan terang (*vipassanā sammāsati*), dan konsentrasi benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang (*vipassanā sammāsamādhī*)." Fenomena mental (*cittuppāda*) lainnya dan kehendak (*cetanā*) yang mendorong agar dapat mengamati dan memahami objek juga disebut sebagai ucapan benar (*sammāvācā*), perbuatan benar (*sammākammanta*), dan penghidupan benar (*sammā ājīva*), seperti yang telah disebutkan secara figuratif dalam *Sikkhāpadavibhaṅga*, dan lain-lain.

Delapan faktor jalan pandangan terang (*vipassanā maggaṅga*) ini yang muncul secara bersama pada setiap pengamatan disebut "berdasarkan keterasingan" (*vivekanissita*), "berdasarkan ketiadaan nafsu" (*virāganissita*), dan "berdasarkan penghentian" (*nirodhanissita*) karena faktor-faktor jalan tersebut muncul berdasarkan keterasingan sementara (*tadaṅgaviveka*), ketiadaan nafsu sementara (*tadaṅgavirāga*), dan penghentian sementara (*tadaṅganirodha*) seperti yang telah disebutkan di atas. Di sini "berdasarkan atau bergantung pada" (*nissita*) bermakna bahwa setiap pengamatan menyebabkan tercapainya keterasingan, ketiadaan nafsu, dan penghentian tiga jenis kekotoran batin. Ini bukan berarti pemahaman yang diperoleh dengan mengambil keterasingan, ketiadaan nafsu, dan penghentian sebagai objeknya. Itulah sebabnya kitab ulasan hanya mengatakan "dalam bentuk fungsi" (*kiccato*) dan bukan mengatakan "dalam bentuk [mengambil] objek" (*ārammaṇato*).

Nibbāna disebut kebebasan (*nissaraṇa*) karena ini merupakan keadaan terbebas dan lenyapnya perputaran penderitaan kelahiran-kembali berupa kekotoran batin (*kilesa*), perbuatan (*kamma*), dan gugus kehidupan hasil (*vipāka khandha*). Beberapa [guru] juga mengatakan bahwa "kebebasan disebut demikian karena meninggalkan dan terbebas dari penderitaan perputaran kelahiran-kembali." Karena *Nibbāna* juga merupakan keadaan terasing, ketiadaan nafsu, dan penghentian dari kekotoran batin, maka ini disebut "keterasingan melalui kebebasan" (*nissaraṇaviveka*),

“ketiadaan nafsu melalui kebebasan” (*nissaraṇavirāga*), dan “penghentian melalui kebebasan” (*nissaraṇanirodha*).

Faktor-faktor jalan pandangan terang yang telah disebutkan di atas hanya muncul pada mereka yang berkemauan atau memiliki kecondongan batin (*ajjhāsaya*) untuk mencapai dan merealisasikan *Nibbāna* dan yang mengamati fenomena-fenomena batin dan materi di setiap kemunculannya. Sedangkan, mereka yang hanya menikmati kesenangan indriawi dalam kehidupannya dan tidak berkemauan untuk merealisasikan *Nibbāna*, dan karena mereka tidak memberikan usaha dalam perenungan dan pengamatan, maka faktor-faktor jalan pandangan terang tidak akan muncul pada mereka. Faktor-faktor jalan ini yang muncul secara bersama pada setiap pengamatan disebut “berdasarkan atau bergantung pada *Nibbāna*” karena diiringi dengan kesungguhan dalam kemauan atau kecondongan batin untuk mencapainya. Karena alasan ini juga, maka faktor-faktor jalan itu disebut “berdasarkan keterasingan” (*vivekanissita*), “berdasarkan ketiadaan nafsu” (*virāganissita*), dan “berdasarkan penghentian” (*nirodhanissita*).

Berkenaan dengan hal ini, seseorang tidak mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya pada saat pengamatan. Ini disebut “berdasarkan *Nibbāna*” hanya karena seseorang memiliki kesungguhan dalam kemauan atau kecondongan batin di waktu sebelumnya sehingga ia menjadi tekun berlatih meditasi untuk memahami *Nibbāna*. Hal ini seperti seseorang yang berdana dengan tujuan mencapai *Nibbāna*. Kehendak yang terjadi pada saat sedang berdana (*muñca cetanā*) hanya terfokus pada objek dana yang diberikan, dan bukan pada *Nibbāna*. Meskipun demikian, karena pikirannya tertuju pada pencapaian *Nibbāna* sebelum perbuatan berdana itu dilakukan, maka hal itu disebut “perbuatan kebajikan yang berdasarkan *Nibbāna*,” atau “perbuatan kebajikan berdasarkan keadaan yang terbebas dari perputaran kelahiran-kembali” (*vivattaṇissita*). Demikian pula, meskipun seseorang hanya mengambil fenomena-fenomena batin dan materi sebagai objeknya di setiap kemunculannya, pengembangan pandangan terangnya dapat dipandang sebagai

“berdasarkan *Nibbāna*” karena ia melakukan perenungan dan pengamatan dengan memiliki kemauan di waktu sebelumnya untuk mencapai *Nibbāna*. Oleh karena itu, kitab ulasan hanya mengatakan sebagai “dalam bentuk kemauan atau kecondongan batin” (*ajjhāsayato*).

Dengan demikian, seorang yogi pandangan terang yang melakukan pengamatan fenomena-fenomena batin dan materi di setiap kemunculannya, dikatakan mengembangkan faktor-faktor jalan pandangan terang berdasarkan keterasingan sementara, ketiadaan nafsu sementara, dan penghentian sementara, serta berdasarkan keterasingan melalui kebebasan, ketiadaan nafsu melalui kebebasan, dan penghentian melalui kebebasan. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penghentian sementara yang disebutkan ini adalah kebenaran tentang penghentian sementara (*tadaṅganirodhasacca*) yang dapat direalisasikan oleh seseorang secara langsung melalui pengembangan pandangan terang.

Keterasingan, ketiadaan nafsu, dan penghentian yang merupakan pemotongan secara total kekotoran-kekotoran batin yang relevan melalui empat jalan supraduniawi disebut sebagai “keterasingan melalui pemotongan” (*samucchavedaviveka*), “ketiadaan nafsu melalui pemotongan” (*samucchavedavirāga*), dan “penghentian melalui pemotongan” (*samucchedanirodha*). Karena faktor-faktor jalan supraduniawi (*lokuttara maggaṅga*) menyebabkan tercapainya keterasingan, ketiadaan nafsu, dan penghentian kekotoran batin dengan memotongnya secara total, maka hal itu disebut “berdasarkan keterasingan melalui pemotongan” (*samucchavedavivekanissita*), “berdasarkan ketiadaan nafsu melalui pemotongan” (*samucchavedavirāganissita*), dan “berdasarkan penghentian melalui pemotongan” (*samucchedanirodhanissita*). Selain itu, karena faktor-faktor jalan ini mengambil *Nibbāna* yang disebut keterasingan melalui kebebasan, ketiadaan nafsu melalui kebebasan, dan penghentian melalui kebebasan [sebagai objeknya], maka hal ini disebut “berdasarkan keterasingan melalui kebebasan” (*nissaraṇavivekanissita*), “berdasar-

kan ketiadaan nafsu melalui kebebasan” (*nissaraṇavirāganissita*), dan “berdasarkan penghentian melalui kebebasan” (*nissaraṇanirodhanissita*). Individu yang telah mencapai jalan (*maggatṭha puggala*) dikatakan telah mengembangkan faktor-faktor jalan mulia (*ariya maggaṅga*) tersebut.

Kematangan dalam Pembebasan

Faktor-faktor jalan pandangan terang harus berada dalam proses mencapai kematangan agar mampu melenyapkan kekotoran batin menurut cara pelenyapan sementara (*tadaṅgapahāna*). Dan, karena faktor-faktor jalan ini hanya muncul pada mereka yang berkemauan untuk mencapai *Nibbāna*, maka proses pencapaian kematangan juga terjadi ketika faktor-faktor jalan ini menyebabkan seorang yogi dapat memotivasi dirinya untuk bergegas ke arah *Nibbāna*, sesuai dengan kemauan atau kecondongan batinnya. Oleh karena itu, ini disebut “kematangan dalam pembebasan” (*vossaggapariṇāmi*).

Ketika seorang yogi melakukan pengamatan fenomena-fenomena batin dan materi di setiap kemunculannya, ia dikatakan mengembangkan faktor-faktor jalan pandangan terang. Faktor-faktor jalan mulia (*ariya maggaṅga*) harus telah mencapai kematangan agar mampu secara total melenyapkan kekotoran-kekotoran batin yang relevan. Dan juga, kematangan telah tercapai ketika faktor-faktor jalan ini memungkinkan seorang yogi dapat mendorong dirinya untuk bergegas menuju *Nibbāna*, dengan mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya. Oleh karena itu, ini disebut “kematangan dalam pembebasan” (*vossaggapariṇāmi*). Individu yang telah mencapai jalan (*maggatṭha puggala*) dikatakan telah mengembangkan faktor-faktor jalan mulia tersebut.

Di sini frasa “telah mencapai kematangan” bermakna bahwa pada saat pencapaian jalan, seorang yogi tidak perlu mengerahkan usaha khusus untuk mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya maupun untuk melenyapkan kekotoran batin karena ia telah mengembangkan jalan pandangan terang pendahulu (*pubbabhāga vipassanāmagga*)

hingga pengetahuan pandangan terang tentang penyesuaian (*anulomañāṇa*) dan pengetahuan pandangan terang tentang perubahan silsilah (*gotrabhūñāṇa*). Berkat momentum atau kekuatan dari jalan pendahulu (*pubbabhāga magga*), kesadaran jalan akan mengambil *Nibbāna* sebagai objek dan melenyapkan kekotoran batin dengan sendirinya. Ini berarti mengatakan bahwa kematangan telah dicapai dengan cara ini. Hal ini seperti seseorang yang ingin menyeberangi sebuah parit dengan cara melompat. Pertama-tama ia akan melakukan ancang-ancang dengan berlari kencang ke arah parit. Ketika sampai di tepi parit, ia segera melakukan gerakan melompat. Selanjutnya, tanpa perlu mengeluarkan usaha lagi ia akan terdorong ke depan, melayang, dan sampai di tepi seberang berkat momentum atau kekuatan yang telah ia peroleh sebelumnya. Ini agaknya sulit dipahami. Semoga anda dapat memperoleh pemahaman yang jelas dengan meneliti dan mencerna berulang-ulang apa yang telah dinyatakan dalam kitab ulasan dan penjelasan-penjelasan yang telah diberikan.

Faktor-Faktor Jalan Moralitas

Peran faktor-faktor jalan penghindaran (*virati maggaṅga*) atau faktor-faktor jalan moralitas (*sīla maggaṅga*)—ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar—pada saat pengamatan pandangan terang diungkapkan dalam kitab ulasan *Āṅguttara Nikāya*, kitab ulasan *Samyutta Nikāya*, kitab ulasan *Udāna*, kitab ulasan *Paṭisambhidāmagga*, dan kitab ulasan *Vibhaṅga* sebagai berikut:

[Tujuh] faktor jalan lainnya juga dikembangkan dengan cara yang sama.²⁴²

[Pada saat jalan pandangan terang pendahuluan] tiga [faktor jalan moralitas], yaitu: ucapan benar, dan seterusnya bertindak sebagai penghindaran (*virati*) dan sebagai kehendak (*cetanā*), dan [fenomena mental baik]

lainnya. Sedangkan pada saat [pencapaian] jalan, [faktor-faktor jalan moralitas] itu hanya bertindak sebagai penghindaran.²⁴³

Menghindari ucapan tidak baik (*vacīduccarita*), perbuatan tidak baik (*kāyaduccarita*), dan penghidupan salah (*micchājīva*) merupakan bentuk-bentuk penghindaran (*virati*) atas perbuatan tidak baik. Ini merupakan fenomena mental moralitas (*sīla cittuppāda*) yang terdiri dari faktor-faktor mental penghindaran (*virati cetasika*): ucapan benar (*sammāvācā*), perbuatan benar (*sammākammanta*), dan penghidupan benar (*sammājīva*). Sedangkan, ketika melakukan perbuatan baik melalui ucapan (*vacīsucarita*), tubuh (*kāyasucarita*), dan pikiran (*manosucarita*), kehendak dan fenomena mental lainnya yang muncul bersama juga dirujuk sebagai ucapan benar, dan seterusnya. Akan tetapi, pada saat pencapaian jalan, hanya faktor-faktor mental penghindaran yang disebut sebagai ucapan benar, dan seterusnya. Sedangkan, perbuatan baik melalui pikiran yang terjadi dalam pengembangan pandangan terang, kehendak dan fenomena mental baik (*kusala cittuppāda*) lainnya yang muncul bersama disebut sebagai ucapan benar, dan seterusnya. Sejauh berkenaan dengan pembabaran ini, karena cara terjadinya keterasingan, dan lain-lain hanya terwujud pada saat pengembangan pandangan terang dan pencapaian jalan, dan karena petunjuk dibuat untuk memahami faktor-faktor jalan lainnya seperti halnya pada pandangan benar, maka faktor-faktor mental penghindaran yang bertautan hanya dengan fenomena mental moralitas, bagaimanapun, tidak relevan untuk dipertimbangkan.

Dalam *Sikkhāpadavibhaṅga*,²⁴⁴ penghindaran, kehendak, dan semua fenomena (faktor-faktor mental lainnya, seperti: kontak, dan sebagainya) yang bertautan disebut “aturan disiplin moral.” Di antara ketiganya, [hanya] “penghindaran dan kehendak” yang disebutkan di sini karena penghindaran dan kehendak merupakan faktor-faktor yang paling utama. Atau, ini berkaitan dengan

penghindaran pada saat menahan diri dari ucapan dusta, dan lain-lain, dan berkaitan dengan kehendak ketika mengucapkan kata-kata yang baik [jujur, menyenangkan], dan lain-lain.²⁴⁵

Praktik Meditasi Empat Kebenaran

Berkenaan dengan perenungan empat kebenaran, menurut penjelasan yang telah diberikan dalam kitab ulasan sebagai: “Di antara empat kebenaran tersebut, dua kebenaran yang pertama [kebenaran tentang penderitaan dan kebenaran tentang asal-mula] adalah fenomena perputaran kehidupan (*vaṭṭa*), sedangkan dua kebenaran yang terakhir [kebenaran tentang penghentian dan kebenaran tentang jalan] adalah kebenaran yang bebas dari perputaran kehidupan (*vivaṭṭa*), dan seterusnya,”²⁴⁶ maka setelah seseorang mengetahui melalui pembelajaran bahwa *Nibbāna* dan jalan adalah baik dan mulia, ia menjadi memiliki kemauan atau kecondongan batin untuk mencapainya. Kemudian, ia harus mengembangkan pandangan terang yang dapat membawa pada pencapaian tingkat-tingkat pengetahuan jalan yang memahami Empat Kebenaran Mulia dan *Nibbāna* melalui perenungan dan pengamatan fenomena-fenomena batin dan materi (kebenaran tentang penderitaan dan kebenaran tentang asal-mula). Dan, karena pengembangan batin ini bukan hanya ditujukan untuk merealisasikan Empat Kebenaran Mulia, tetapi juga merupakan kondisi bagi pencapaian dan kemunculan kebahagiaan spesial jalan dan buah, maka ini disebut sebagai “praktik meditasi empat kebenaran” (*catusacca kammaṭṭhāna*). Ini seperti yang dikatakan dalam kitab tafsiran *Dīgha Nikāya* sebagai berikut:

Meditasi [pandangan terang] yang dapat membawa [atau menyebabkan pencapaian pengetahuan jalan yang] memahami empat kebenaran [mulia] disebut “praktik meditasi empat kebenaran.” Atau, pengembangan [pandangan terang] yang diusahakan dengan tujuan

untuk merealisasikan empat kebenaran [mulia] dan menjadi penyebab bagi [pencapaian] kebahagiaan spesial jalan dan buah dari seorang yogi disebut “praktik meditasi empat kebenaran.”²⁴⁷

Perhatian Penuh pada Nafas-Masuk & Nafas-Keluar

Kitab ulasan mengatakan bahwa seseorang yang berlatih meditasi menurut salah satu dari dua puluh satu subjek meditasi yang disebutkan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, akan dapat mencapai tataran pengetahuan hingga buah ke-*arahatta*-an (*arahattaphala*) karena pengembangan batin tersebut merupakan “praktik meditasi empat kebenaran.” Paragraf berikut ini adalah sebuah contoh penjelasan dari kitab ulasan tentang praktik perhatian penuh pada nafas-masuk dan nafas-keluar (*ānāpānasati*):

Perhatian penuh yang mengamati nafas-masuk dan nafas-keluar adalah kebenaran tentang penderitaan. Nafsu keserakahan yang telah terjadi di kehidupan lampau [ketika melakukan perbuatan baik] yang menyebabkan kemunculan perhatian penuh tersebut adalah kebenaran tentang asal-mula. Ketiadaan keduanya (penghentian penderitaan dan asal-mula penderitaan) adalah kebenaran tentang penghentian. Jalan mulia [yang muncul pada seseorang] yang memahami penderitaan, melenyapkan asal-mula penderitaan, dan mengambil penghentian penderitaan sebagai objeknya adalah kebenaran tentang jalan. Jadi, dengan mengembangkan praktik meditasi empat kebenaran, secara bertahap seseorang akan menjadi semakin murni dan [akhirnya] mencapai lenyapnya kekotoran batin. Demikianlah, penempatan perhatian penuh pada nafas-masuk dan nafas-keluar ini merupakan cara pembebasan (*niyyānamukha*) [dari perputaran penderitaan kelahiran-kembali]

bagi seorang bhikkhu melalui pencapaian hingga pengetahuan buah ke-*arahatta*-an.²⁴⁸

Bagi seorang yogi pandangan terang yang berlatih sesuai dengan instruksi perhatian penuh pada nafas-masuk dan nafas-keluar, perhatian penuh muncul mengenali dan menyadari unsur udara (*vāyodhātu*) atau sensasi sentuhan [nafas pada ujung hidung] (*phoṭṭhabbarūpa*) pada setiap pengamatan nafas-masuk dan nafas-keluar. Perhatian penuh ini merupakan jalan pandangan terang pendahuluan (*pubbabhāga vipassanāmagga*). Karena perhatian penuh ini merupakan faktor penting bagi pencapaian jalan supraduniawi, maka ini termasuk dalam kebenaran tentang jalan yang harus dikembangkan (*bhāvetabba maggasacca*). Akan tetapi, karena ini bukan merupakan perhatian penuh supraduniawi yang bertautan dengan jalan mulia, maka tidak dapat disebut sebagai kebenaran tentang jalan mulia. Perhatian penuh ini masih bersifat duniawi sehingga termasuk dalam kebenaran mulia tentang penderitaan. Apa yang dimaksudkan dengan praktik meditasi empat kebenaran, pada kenyataannya, merupakan praktik pandangan terang yang dikembangkan dengan tujuan tunggal untuk mencapai kebenaran mulia yang sesungguhnya. Oleh karena itu, dalam memberikan penjelasan tentang bagaimana praktik meditasi empat kebenaran ini terjadi, guru pengulas mengatakan bahwa perhatian penuh hanya merupakan bagian dari kebenaran tentang penderitaan.

Pernyataan bahwa hanya perhatian penuh yang merupakan kebenaran tentang penderitaan adalah ungkapan figuratif yang diberikan berdasarkan fakta bahwa perhatian penuh adalah faktor yang sangat penting dan dominan. Semua fenomena batin dan materi yang tidak disebutkan secara langsung, yaitu: “kesadaran dan faktor-faktor mental yang bertautan dengan perhatian penuh tersebut, fenomena materi yang padanya perhatian penuh tersebut bergantung, dan unsur udara atau sensasi sentuhan dari pergerakan nafas-masuk dan nafas-keluar yang menjadi objek perhatian penuh,” juga harus dipahami sebagai kebenaran tentang

penderitaan. Oleh karena itu, kalimat yang menyebutkan sebagai “perhatian penuh adalah kebenaran tentang penderitaan,” menunjukkan bahwa perhatian penuh adalah faktor utama.

Seorang yogi yang mengembangkan pandangan terang yang disebut “praktik meditasi empat kebenaran” sesuai dengan instruksi perhatian penuh pada pernafasan, dikatakan bahwa ia dapat membedakan dengan jelas semua fenomena, yaitu: nafas-masuk dan nafas-keluar, perhatian penuh yang terjadi ketika mengamati nafas-masuk dan nafas-keluar, kesadaran dan faktor-faktor mental yang bertautan dengan perhatian penuh tersebut, serta fenomena materi yang menjadi landasan kemunculan perhatian penuh tersebut. Dan, karena perhatian penuh bersama dengan semua fenomena batin dan materi itu telah diamati sebelumnya (pada saat pandangan terang), maka pada saat pencapaian jalan di tahap selanjutnya, yogi akan dapat memahami sepenuhnya dan tanpa kebingungan bahwa semua fenomena itu sungguh merupakan kebenaran tentang penderitaan. Berkenaan dengan ini, pengamatan atas kesadaran dan faktor-faktor mental yang bertautan dengan perhatian penuh yang telah terjadi di saat sebelumnya disebut sebagai “pengamatan pandangan terang berulang” (*vipassanā paṭivipassanā*), yang berarti melakukan pengamatan pandangan terang kembali atas pengamatan pandangan terang yang telah dilakukan sebelumnya.

Perhatian penuh [yang mengamati nafas-masuk dan nafas-keluar] ini terjadi pada diri seseorang. Nafsu keserakahan yang menyebabkan kelahiran-kembali atau kemunculan gugus kehidupan (individu), juga dikatakan menyebabkan terjadinya perhatian penuh. [Mengapa terjadi demikian?] Karena jika tidak ada nafsu keserakahan, maka tidak ada kemunculan gugus kehidupan maupun perhatian penuh. Oleh karena itu, [guru pengulas] mengatakan, “Nafsu keserakahan yang telah terjadi di kehidupan lampau menyebabkan kemun-

culan perhatian penuh.” [Bagaimana ini terjadi?] Seperti yang dinyatakan dalam teks Pāḷi, “Bergantung pada bentukan-bentukan berkehendak, [kesadaran muncul],” [ini bermakna bahwa] kesadaran itu sebagai benih dan semua kesadaran duniawi yang berlangsung pada rangkaian kesadaran itu, tidak lain, muncul karena bentukan-bentukan berkehendak, ini seperti yang dikatakan, “Bergantung pada bentukan-bentukan berkehendak, kesadaran muncul” menurut metode pembabaran.²⁴⁹

Semua fenomena batin dan materi dalam kehidupan sekarang yang muncul sejak dari kesadaran penghubung kelahiran-kembali adalah hasil dari suatu perbuatan baik (*kamma*) yang dilakukan dalam kehidupan sebelumnya. Perbuatan baik ini terjadi karena adanya nafsu keserakahan akan hasil dari perbuatan-perbuatan (*vipāka*) serta keinginan pada kelahiran-kembali atau kehidupan di masa datang. Dan, perbuatan itu sendiri juga berpotensi memberikan hasil. Jadi, penyebab dasar atau asal-mula kemunculan seluruh fenomena batin dan materi dalam kehidupan sekarang adalah nafsu keserakahan. Demikian pula, perhatian penuh yang terjadi juga harus dipahami sebagai disebabkan oleh nafsu keserakahan.

Pada teks Pāḷi di atas, kata “kesadaran” dalam kalimat “bergantung pada bentukan-bentukan berkehendak, kesadaran muncul” sebenarnya hanya menunjukkan kesadaran-kesadaran hasil (*vipākacitta*) yang muncul sebagai hasil dari bentukan-bentukan berkehendak (*saṅkhāra*). Sedangkan, kesadaran baik (*kusalacitta*), kesadaran tidak baik (*akusalacitta*), dan kesadaran fungsional (*kiriyacitta*) bukan merupakan hasil dari bentukan-bentukan berkehendak. Namun demikian, kesadaran-kesadaran ini terjadi sebagai kelanjutan dari kesadaran hasil, yang merupakan benih penyebab bagi kemunculannya. Jadi, semua jenis kesadaran yang lain ini muncul sebagai rangkaian keberlangsungan dari kesadaran hasil.

Oleh karena itu, seperti halnya semua kesadaran duniawi dikatakan sebagai: “kesadaran muncul karena bentukan-bentukan berkehendak,” menurut metode pembabaran, demikian pula, karena nafsu keserakahan telah terjadi di kehidupan lampau, maka rangkaian keberlangsungan fenomena-fenomena batin dan materi, sebagai hasil dari perbuatan berkehendak, terjadi di kehidupan saat ini. Demikian juga, perhatian penuh yang terjadi dalam rangkaian keberlangsungan fenomena-fenomena batin dan materi tersebut, juga disebabkan oleh nafsu keserakahan itu.

Ini berarti mengatakan bahwa nafsu keserakahan yang kita miliki di kehidupan lampau telah menghasilkan fenomena-fenomena batin dan materi, termasuk perhatian penuh, di sepanjang kehidupan kita sekarang. Jadi, nafsu keserakahan adalah penyebab dasar munculnya perhatian penuh. Itulah sebabnya, nafsu keserakahan disebut sebagai kebenaran tentang asal-mula (*samudayasacca*) dan perhatian penuh sebagai kebenaran tentang penderitaan (*dukkhasacca*). Kita tidak dapat mengetahui nafsu keserakahan yang telah terjadi di kehidupan lampau melalui pengetahuan empiris. Namun demikian, ketika pengetahuan pandangan terang kita telah cukup matang dan setelah kita mengamati dan memahami nafsu keserakahan yang sedang terjadi saat ini melalui pengetahuan empiris, kita mampu melakukan perenungan atas nafsu keserakahan masa lampau tersebut melalui pengetahuan inferensial. Nafsu keserakahan masa lampau dan masa sekarang bukan saja memiliki karakteristik yang sama, tetapi juga terjadi pada individu yang sama, sehingga kita dapat mengatakan bahwa hal itu sebagai satu fenomena *dhamma* yang sama. Oleh karena itu, setiap kali kita melakukan pengamatan pada nafsu keserakahan masa sekarang, berarti kita melihat dan memahami kebenaran tentang asal-mula penderitaan secara langsung.

Nibbāna, yang merupakan penghentian dari kebenaran tentang penderitaan, seperti: perhatian penuh, dan lain-lain, serta penghentian dari kebenaran tentang asal-mula penderitaan, yaitu: nafsu keserakahan, disebut sebagai kebenaran tentang penghentian

(*nirodhasacca*). Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yang menuntaskan fungsi memahami sepenuhnya kebenaran tentang penderitaan, melenyapkan nafsu keserakahan sebagai penyebabnya, dan mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya disebut sebagai kebenaran tentang jalan menuju penghentian penderitaan (*maggasacca*). Berkenaan dengan kebenaran tentang jalan dan penghentian, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, seorang yogi hanya perlu memiliki kemauan atau kecondongan batin untuk mencapainya karena telah mempelajari atau mendengarnya sebagai “baik dan mulia.” Hal ini seperti yang dikatakan dalam *Visuddhimagga* sebagai:

Pastilah dengan praktik [*dhamma*] ini, aku akan terbebas dari usia tua dan kematian.²⁵⁰

Oleh karena itu, seorang yogi yang melakukan perenungan dan pengamatan seperti: nafas-masuk dan nafas-keluar, atau fenomena-fenomena batin dan materi lainnya (yang merupakan kebenaran tentang penderitaan dan kebenaran tentang asal-mula) yang sedang terjadi, dengan dilandasi oleh kemauan atau kecondongan batin pada jalan dan penghentian di saat sebelumnya, sebagai: “Pastilah dengan praktik pandangan terang ini, aku akan dapat mencapai kebebasan sepenuhnya dari usia tua (pelapukan) dan kematian, serta kebebasan dari semua penderitaan, dan pastilah aku akan merealisasikan dan mencapai jalan, buah, dan *Nibbāna*,” ia dikatakan berlatih pengembangan pandangan terang yang disebut “praktik meditasi empat kebenaran.”

Dengan demikian, yogi tersebut akan memperoleh kemajuan melalui pencapaian tingkat-tingkat kemurnian (*visuddhi*) secara bertahap, dimulai dengan kemurnian pandangan (*ditṭhivisuddhi*) dan seterusnya, serta pencapaian empat jenis kemurnian melalui pengetahuan dan visi (*ñāṇadassanavisuddhi*), seperti: pengetahuan jalan pertama, dan seterusnya hingga mencapai penghentian seluruh kekotoran batin. Ini berarti menunjukkan bahwa ia mencapai ke-*arahatta*-an dan menjadi seorang *Arahā*. Ini seperti yang dijelaskan dalam kitab ulasan:

Dengan praktik meditasi empat kebenaran, secara bertahap seseorang akan menjadi semakin murni dan [akhirnya] mencapai lenyapnya kekotoran batin.²⁵¹

Dan juga, seperti yang dijelaskan dalam kitab tafsiran:

“Dengan praktik empat kebenaran” berarti dengan praktik meditasi empat kebenaran. “Menjadi semakin murni” berarti kemurnian akan meningkat secara bertahap dan membawa pada pengembangan batin yang lebih tinggi.²⁵²

Saat Pencapaian Pengetahuan Jalan

Pada saat pencapaian empat jenis pengetahuan jalan yang disebut “kemurnian melalui pengetahuan dan visi,” seseorang merealisasikan dan memahami Empat Kebenaran Mulia secara serentak. Meskipun saya telah menjelaskan bagaimana pengetahuan-pengetahuan tersebut dipahami, di sini saya akan memberikan penjelasan lebih lanjut secara singkat mengingat adanya sifat khusus dalam taraf tertentu.

Bagaimana Seseorang Memahami Penderitaan

Dengan pencapaian pengetahuan jalan, seseorang merealisasikan dan memahami *Nibbāna* yang merupakan kelenyapan atau penghentian semua bentukan yang berkondisi (fenomena batin dan materi), seperti: kemunculan dan kelenyapan nafas-masuk dan nafas-keluar, perhatian penuh, dan lain-lain. Karena pengalaman pencapaian itu, ia menjadi sepenuhnya memahami tanpa kebingungan bahwa semua bentukan yang berkondisi—seperti: nafas-masuk dan nafas-keluar yang merupakan fenomena materi yang diamati dan dipahami, perhatian penuh, dan [faktor-faktor mental] lainnya dalam pengembangan pandangan terang, fenomena materi yang bertindak sebagai landasan, serta fenomena-fenomena

batin dan materi yang berkondisi yang mengalami kemunculan dan kelenyapan secara terus-menerus—adalah fenomena-fenomena yang menyengsarakan dan tidak membawa pada ketenangan dan kedamaian.

Bagaimana Seseorang Memahami Asal-Mula

Ketika seseorang sepenuhnya memahami tanpa kebingungan bahwa semua bentukan yang berkondisi adalah penderitaan atau tidak memuaskan, maka nafsu keserakahan dan kesenangan pada nafas-masuk dan nafas-keluar, fenomena-fenomena batin dan materi yang berkondisi, seperti: perhatian penuh, dan lain-lain tidak akan muncul lagi. Keadaan yang tidak memberi jalan bagi terjadinya nafsu keserakahan ini disebut penembusan dengan melenyapkan (*pahānappaṭivedha*) dan realisasi dengan melenyapkan (*pahānābhisamaya*).

Bagaimana Seseorang Memahami Penghentian dan Jalan

Dengan yang mengambil *Nibbāna*—penghentian atau kelenyapan semua bentukan yang berkondisi, seperti: nafas-masuk dan nafas-keluar yang diamati, perhatian penuh yang mengamati, dan lain-lain—sebagai objek pengamatan seseorang, maka faktor-faktor jalan seperti pandangan benar, dan seterusnya akan muncul dengan sangat jelas pada dirinya. Pada saat seseorang merealisasikan *Nibbāna* secara langsung seperti itu disebut “penembusan dengan mengalami langsung” (*sacchikiriyāpaṭivedha*) dan “realisasi dengan mengalami langsung” (*sacchikiriyābhisamaya*).

Seseorang melakukan pengamatan objek-objek, seperti: nafas-masuk dan nafas-keluar di waktu sebelumnya adalah untuk tujuan kemunculan faktor-faktor jalan, kebenaran tentang jalan menuju penghentian penderitaan. Kemunculan faktor-faktor jalan yang mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya melalui cara itu disebut “penembusan dengan mengembangkan” (*bhāvaṇā paṭivedha*) dan

“realisasi dengan mengembangkan” (*bhāvanābhisamaya*). Untuk penjelasan terperinci, baca kembali uraian di atas.

Perenungan *Dhamma* (*dhammānupassanā*) selesai.

Objek Meditasi *Satipaṭṭhāna*

Sejauh ini telah dijelaskan secara singkat tentang bagaimana, dengan mengembangkan perhatian penuh pada pernafasan, seorang yogi pandangan terang dapat mencapai pencerahan hingga tataran buah ke-*arahatta*-an (*arahattaphala*). Kitab ulasan juga memberikan penjelasan serupa tentang bagaimana berlatih meditasi empat kebenaran pada dua puluh bagian lainnya dari *Satipaṭṭhāna Sutta*, seperti: sikap tubuh, dan lain-lain hingga mencapai tataran buah ke-*arahatta*-an. Perbedaan utama di antara berbagai perhatian penuh ini hanya terletak pada objek pengamatan. Perbedaan objek-objek ini akan disebutkan secara singkat di sini:

Bagian “sikap tubuh” (*iriyāpatha*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan fenomena-fenomena materi sikap tubuh, seperti: berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “pemahaman jernih” (*sampajañña*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan fenomena-fenomena materi, seperti: bergerak maju, bergerak mundur, menekukkan dan merentangkan anggota tubuh, dan lain-lain termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “perhatian pada kejijikan” (*paṭikūlamanasikāra*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam perenungan tiga puluh dua bagian tubuh, seperti: rambut kepala, bulu tubuh, kuku, gigi, kulit, dan seterusnya termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan. Akan tetapi, perhatian penuh ini berkaitan dengan pengembangan ketenangan batin (*samathabhāvanā*), bukan perhatian penuh dalam pandangan terang. Bagian-bagian tubuh,

seperti: rambut kepala, dan seterusnya merupakan objek konsep (*paññatti*), bukan merupakan realitas mutlak (*paramattha*). Oleh karena itu, objek perhatian penuh yang disebutkan dalam bagian ini tidak termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “perhatian pada unsur-unsur” (*dhatumanasikāra*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan empat materi unsur pokok termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “perenungan sembilan jenis makam” (*sivathika*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam perenungan dan pengamatan seluruh fenomena materi (gugus materi), seperti: mayat yang membengkak, dan sebagainya termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “perenungan perasaan” (*vedanānupassanā*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan perasaan termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “perenungan kesadaran” (*cittānupassanā*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan kesadaran, batin, dan bentuk-bentuk pikiran termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “rintangan batin” (*nīvaraṇa*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan semua rintangan batin termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan” (*upādānakkhandha*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan lima gugus kehidupan termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “landasan indria” (*āyatana*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan enam landasan indria internal dan enam landasan indria eksternal, dan belunggu (*saṃyojana*) yang muncul dengan bergantung pada keduanya termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “faktor-faktor pencerahan” (*bojjhāṅga*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan tujuh faktor pencerahan termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Bagian “kebenaran” (*sacca*) yang mengacu pada penerapan perhatian penuh dalam pengamatan kebenaran tentang penderitaan dan kebenaran tentang asal-mula penderitaan, serta penerapan perhatian penuh pada kebenaran tentang penghentian penderitaan dan kebenaran tentang jalan menuju penghentian penderitaan dalam bentuk kemauan atau kecondongan batin untuk mencapainya termasuk dalam kebenaran tentang penderitaan.

Semua bagian dari dua puluh objek meditasi ini mengatakan secara eksplisit bahwa hanya perhatian penuh (*sati*) sebagai kebenaran tentang penderitaan. Ini adalah ungkapan figuratif yang merujuk pada fakta bahwa perhatian penuh adalah faktor yang penting dan dominan. Oleh karena itu, hendaknya diketahui bahwa semua fenomena *dhamma*, seperti: kesadaran, faktor-faktor mental, objek-objek batin dan materi, dan landasan materi yang bertautan dengan perhatian penuh itu juga termasuk kebenaran tentang penderitaan yang harus diamati dan dipahami dengan jelas melalui pengetahuan pandangan terang dan pengetahuan jalan.

Seseorang memiliki kemauan atau kecondongan batin untuk mencapai pengetahuan jalan dan *Nibbāna* setelah mendengar bahwa fenomena-fenomena tersebut adalah sangat baik dan mulia. Dan, ketika seseorang ingin mengembangkan pandangan terang dengan menggunakan subjek meditasi yang ditunjukkan dalam pembabaran ini untuk mencapai pengetahuan jalan dan *Nibbāna*, ia harus mengembangkan pengamatan atas objek-objek meditasi, seperti: sikap tubuh, dan seterusnya. Ia juga harus mengamati perhatian penuh pada objek, serta kesadaran dan faktor-faktor mental yang bertautan dengan perhatian penuh tersebut. Dan, ia juga harus mengamati fenomena materi yang menjadi landasan kemunculan kesadaran dan faktor-faktor mental itu, jika tampak jelas. Selain itu, ia juga harus mengamati nafsu keserakahan yang terjadi saat ini

yang serupa dengan nafsu keserakahan masa lampau, yang merupakan penyebab dasar kemunculan perhatian penuh.

Ketika pengetahuan pandangan terang seseorang mencapai kematangan, perenungan inferensial atas asal-mula penderitaan masa lampau (*atīta samudaya*) akan terjadi secara otomatis. Jadi, ia tidak perlu mengerahkan usaha khusus untuk merefleksikannya. Karena memiliki kemauan atau kecondongan batin ke arah jalan dan penghentian sesuai dengan cara yang telah disebutkan sebelumnya, seseorang yang melakukan pengamatan kebenaran tentang penderitaan dan kebenaran tentang asal-mula, seperti: sikap tubuh, dan sebagainya yang sedang terjadi saat ini, harus dipandang sedang berlatih dan mengembangkan pandangan terang yang disebut “praktik meditasi empat kebenaran.” Seseorang yang berlatih dengan cara demikian ini akan mendapatkan kemajuan secara teratur dan bertahap melalui tingkat-tingkat kemurnian (*visuddhi*) yang berurutan dan akhirnya ia akan mencapai ke-*arahatta*-an yang bebas dari kekotoran batin.

Ini adalah penjelasan secara singkat sesuai dengan kitab ulasan tentang bagaimana seseorang yang berlatih dengan menggunakan salah satu dari dua puluh satu bagian instruksi meditasi yang diajarkan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, mengembangkan praktik meditasi empat kebenaran dan mencapai pengetahuan jalan dan pengetahuan buah hingga tataran pengetahuan buah ke-*arahatta*-an (*arahattaphala*).

MANFAAT LANDASAN PERHATIAN PENUH (SATIPAṬṬHĀNA)

Seseorang yang telah mencapai empat tataran pengetahuan jalan dan empat tataran pengetahuan buah dengan berlatih meditasi menurut instruksi dari *Satipaṭṭhāna Sutta*, juga menjadi murni dari semua kekotoran batin, yaitu: nafsu kesenangan indriawi (*rāga*), ketidaksukaan (*dosa*), dan delusi (*moha*). Ia juga mengatasi kesedihan atau kesusahan hati (*soka*) serta menghilangkan ratapan [dan tangisan] (*parideva*). Selain itu, ia juga melenyapkan penderitaan

jasmani, yaitu: perasaan sakit fisik (*dukkha*), serta penderitaan batin, yaitu: dukacita atau kepedihan hati (*domanassa*). Ini berarti mengatakan bahwa tidak ada lagi penderitaan jasmani setelah *parinibbāna* (kematian dari seorang *Arahā*) dan tidak ada lagi penderitaan batin setelah mencapai pengetahuan jalan ke-*arahattāna* (*arahattamagga*). Ia juga mencapai dan memahami empat pengetahuan jalan yang disebut “jalan mulia” atau “jalan yang benar” (*ñāya*). Ia juga mencapai dan merealisasikan *Nibbāna*—kebahagiaan dalam kebebasan akhir—yang merupakan penghentian dan kelenyapan semua penderitaan.

Jalan Satu-Satunya

Buddha memuji sifat luhur Empat Landasan Perhatian Penuh (*cattāro satipaṭṭhānā*)²⁵³ sebagai berikut:

“Para bhikkhu, ini adalah jalan satu-satunya²⁵⁴ untuk pemurnian makhluk hidup, untuk mengatasi kesedihan dan ratapan [dan tangisan], untuk melenyapkan kesakitan dan dukacita,²⁵⁵ untuk mencapai jalan mulia, untuk merealisasikan *Nibbāna*, yaitu Empat Landasan Perhatian Penuh.”²⁵⁶

Paragraf di atas secara eksplisit menyatakan bahwa pengembangan landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna bhāvanā*) adalah jalan satu-satunya [bagi makhluk hidup] untuk memurnikan [diri] dari kekotoran batin dan untuk merealisasikan *Nibbāna*. Oleh karena itu, tidak ada keraguan lagi bahwa hanya pengembangan empat landasan perhatian penuh melalui perenungan tubuh (*kāya*), perasaan (*vedanā*), kesadaran (*citta*), dan *dhamma*, yang semuanya merupakan realitas mutlak sejati, adalah “praktik meditasi empat kebenaran” (*catusacca kammaṭṭhāna*), “pengembangan pandangan terang” (*vipassanā bhāvanā*), dan “jalan pendahulu” (*pubbabhāga magga*).²⁵⁷

Selain itu, semua bentuk pengembangan batin yang membawa ke pencapaian *Nibbāna*, seperti: pengembangan empat usaha keras (*sammappadhāna bhāvanā*), pengembangan lima daya pengendalian (*indriya bhāvanā*), pengembangan tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga bhāvanā*), pengembangan delapan faktor jalan (*maggaṅga bhāvanā*), dan seterusnya, juga termasuk dalam pengembangan landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna bhāvanā*). Harus diingat dengan baik bahwa tidak ada pengembangan batin tertentu lainnya yang dapat membawa ke pencapaian *Nibbāna* selain pengembangan landasan perhatian penuh melalui perenungan tubuh, perasaan, kesadaran, dan *dhamma*. Oleh karena itu, kitab ulasan menyatakan dengan jelas sebagai berikut:

Frasa “Para bhikkhu, ini adalah jalan satu-satunya” berarti [mengatakan:] “Para bhikkhu, jalan [landasan perhatian penuh] ini adalah jalan tunggal dan satu-satunya. Ini bukan jalan bercabang dua. Ini adalah makna yang harus dimengerti.”²⁵⁸

Kitab tafsiran mengatakan:

Istilah “jalan satu-satunya” bermakna hanya ada satu jalan. Ini sungguh benar, tidak ada jalan lain selain landasan perhatian penuh yang dapat menghantar ke [pencapaian] *Nibbāna*. Di sini [*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* ini] bermaksud mengatakan bahwa [hanya] landasan perhatian penuh yang dianggap sebagai “jalan.” [Orang mungkin bertanya,] “Bukankah ada banyak jalan lain selain landasan perhatian penuh ini?” Benar ada [banyak jalan lainnya], akan tetapi semua [jalan lainnya] ini harus tercakup dalam praktik landasan perhatian penuh, karena semua [jalan lainnya] ini tidak dapat terjadi secara terpisah darinya. Itulah sebabnya, semua jalan lainnya, seperti: pengetahuan, usaha, dan seterusnya disebutkan dalam bagian penjelasan secara detail (*niddesa*). Sedang-

kan, penyebutan hanya perhatian penuh dalam bagian penjelasan secara singkat (*uddesa*) harus dimengerti sebagai pembabaran yang disampaikan sesuai dengan kemauan atau kecondongan batin para pendengar *Dhamma* (*veneyyajjhāsaya*). Dengan [menggunakan penambahan penjelasan] frasa “bukan jalan bercabang dua” berarti seperti menunjukkan bahwa tidak ada jalan lain selain dengan jalan [landasan perhatian penuh] ini, dan juga menunjukkan bahwa tidak mungkin [jalan ini] tidak menghantarkan ke *Nibbāna*.²⁵⁹

(Hanya ada satu jalan, yaitu: landasan perhatian penuh, yang dengannya perjalanan (pengembangan batin) dapat dilakukan untuk mencapai tujuan akhir, *Nibbāna*. Jalan landasan perhatian penuh tersebut pasti akan menghantarkan seseorang ke pencapaian *Nibbāna*. Ini berarti mengatakan bahwa jalan ini tidak akan menghalangi seseorang untuk mencapai *Nibbāna*.)

Lebih jauh lagi, kitab ulasan mengatakan bahwa dalam periode empat kurun waktu tak terhingga (*asaṅkhyeyya kappa*) dan seratus ribu eon (*kappa*) telah banyak kemunculan Buddha Yang Mandiri Tercerahkan Sempurna (*Sammāsambuddha*) serta individu-individu lainnya, seperti: ratusan Buddha Diam (*Pacceka Buddha*) dan tak terhitung banyaknya siswa mulia (*ariyasāvaka*) yang mencapai kemurnian (tataran kesucian), setelah melenyapkan kekotoran-kekotoran batin hanya melalui jalan landasan perhatian penuh. Pengetahuan yang diperoleh melalui pengembangan batin (*paññābhāvanā*) tidak mungkin dapat terjadi tanpa melakukan perenungan dan pengamatan salah satu dari tubuh, perasaan, kesadaran, dan *dhamma*. Jadi, hanya melalui jalan landasan perhatian penuh inilah, para individu pada masa kehidupan Buddha dapat mencapai pengetahuan jalan dan pengetahuan buah hanya dengan mendengar sebuah syair *Dhamma*, merealisasikan buah kesucian

(*ariyaphala*), serta mengatasi kesedihan, ratapan dan tangisan, dan seterusnya.

Oleh karena itu, pengembangan pandangan terang (*vipassanā bhāvanā*)—yang merupakan cara untuk mencapai jalan dan buah—adalah landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna bhāvanā*) yang harus dikembangkan dengan merenungkan dan mengamati tubuh, perasaan, kesadaran, dan *dhamma*, yang merupakan realitas mutlak sejati. Harus diingat dengan baik bahwa tidak ada metode meditasi lain selain pengembangan pandangan terang yang dapat menghantarkan ke pencapaian jalan, buah, dan *Nibbāna*.

Peneguhan Janji Mulia

Buddha meneguhkan janji mulia tentang kepastian atau jaminan bahwa seseorang dengan tingkat kecerdasan, kebijaksanaan, atau pengetahuan yang menengah (*majjhima[paññā]neyya*),²⁶⁰ yang mengembangkan landasan perhatian penuh sesuai dengan salah satu dari dua puluh satu bagian dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, akan dapat menjadi seorang yang-tidak-kembali (*anāgāmi*) atau seorang *Arahā* dalam waktu paling lama tujuh tahun atau paling cepat tujuh hari. Berikut adalah janji atau pernyataan jaminan yang diucapkan oleh Buddha tentang bagaimana pencapaian dapat diwujudkan dalam waktu paling cepat:

Para bhikkhu, siapa pun yang mengembangkan empat landasan perhatian penuh dengan cara demikian [yang telah diajarkan dalam dua puluh satu bagian dari *Satipaṭṭhāna Sutta*, seperti: perhatian penuh pada pernafasan, dan seterusnya] selama tujuh hari, maka salah satu dari dua buah ini dapat diharapkan olehnya, yaitu: pengetahuan tertinggi (*arahattaphala*) di sini dan saat ini, atau jika masih ada sisa kemelekatan, tataran yang-tidak-kembali (*anāgāmi*).²⁶¹

Dalam *Bodhirājakumāra Sutta*,²⁶² Buddha menegaskan janji bahwa seseorang dengan tingkat kecerdasan, kebijaksanaan, atau pengetahuan yang tajam (*tikkhapaññāneyya*) dapat mencapai atau memahami *Dhamma* terunggul (jalan, buah, dan *Nibbāna*) dalam satu malam atau satu hari. Pernyataan tersebut adalah sebagai berikut:

Jika seorang bhikkhu, yang memiliki lima faktor pengerahan usaha ini, mendapati seorang *Tathāgata* yang membimbingnya (menunjukkan cara mengembangkan pandangan terang), dan jika [usaha dalam praktik meditasi dilakukan] setelah menerima instruksi di sore hari, ia akan mencapai (merealisasikan) *Dhamma* terunggul (jalan, buah, dan *Nibbāna*) di pagi hari; jika [usaha dalam praktik meditasi dilakukan] setelah menerima instruksi di pagi hari, ia akan mencapai (merealisasikan) *Dhamma* terunggul (jalan, buah, dan *Nibbāna*) di sore hari.²⁶³

Lima faktor pengerahan usaha (*pañca padhāniyaṅga*)²⁶⁴ ini adalah sebagai berikut:

- (1) Memiliki keyakinan pada Buddha, *Dhamma*, *Samgha*, guru spiritual yang memberi instruksi meditasi, dan metode perenungan dan pengamatan meditasi.
- (2) Memiliki kesehatan yang baik dan memiliki kemampuan untuk secara seimbang mencerna makanan dan minuman yang dikonsumsi.
- (3) Memiliki kejujuran dan ketulusan. Ia hanya mengungkapkan sesuatu yang benar dan sesuai dengan apa yang terjadi kepada guru spiritualnya dan teman-teman dalam kehidupan suci, ia tidak menyatakan kualitas-kualitas baik dan kebajikan-kebajikan yang tidak ia miliki, serta tidak menutupi kesalahan dan kekurangan yang ia miliki.

- (4) Mengerahkan usaha keras dalam praktik meditasi dengan menerapkan apa yang disebut “usaha berfaktor empat” (*caturāṅgavīriya*),²⁶⁵ yaitu dengan menyatakan tekad kuat, “Dengan sepenuh hati, biarlah hanya kulit, urat, dan tulangku yang tersisa; biarlah daging dan darah dalam tubuhku semuanya mengering tanpa sisa. Selama aku belum mencapai ke-Buddha-an, aku akan bergeming dari sikap tubuh ini. [Aku tidak akan berhenti mengerahkan usaha hingga aku mencapai *Dhamma* terunggul^{MS}].”
- (5) Memunculkan pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan (*udayabbayañāṇa*) yang melihat dan memahami kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena batin dan materi.

Pernyataan bahwa *Dhamma* terunggul—jalan, buah, dan *Nibbāna*—dapat direalisasikan dan dicapai dalam waktu tujuh tahun, atau tujuh hari, atau satu malam, atau satu hari, bukanlah diucapkan oleh orang biasa. Ini adalah kata-kata yang diucapkan oleh seorang Buddha, Yang Mandiri Tercerahkan Sempurna (*Sammāsambuddha*), yang telah memahami seluruh *Dhamma* sebagaimana adanya dengan kemampuan kebijaksanaan-Nya sendiri. Ini adalah kata-kata dari seorang Buddha yang dijuluki “*Sugata*” karena Beliau hanya mengucapkan apa yang benar dan bermanfaat.

Oleh karena itu, semoga anda semua yang menjalani kehidupan suci—bukan hanya memiliki keyakinan, tetapi juga memiliki hasrat dan keinginan yang benar (*sammāchanda*) untuk terbebas dari penderitaan perputaran kelahiran-kembali (*saṃsāra*). Dan, semoga anda juga memiliki keyakinan sepenuhnya pada dua pernyataan mulia bahwa Buddha hanya mengatakan apa yang benar dan apa yang bermanfaat, seperti yang disebutkan dalam Kitab *Buddhavaṃsa* sebagai berikut:

Para Buddha tidak pernah berbicara secara ambigu [Mereka hanya mengatakan apa yang benar]; Sang Penakluk selalu berbicara tanpa kesia-siaan [Mereka hanya mengatakan apa yang bermanfaat].²⁶⁶

Dengan memiliki keyakinan seperti demikian, maka anda semua hendaknya dapat berlatih dan mengembangkan landasan perhatian penuh dengan berinspirasi sebagai berikut: “Jika aku adalah seorang yang memiliki kecerdasan, kebijaksanaan, dan pengetahuan yang tajam, maka aku akan mencapai dan memahami *Dhamma* terunggul dalam waktu satu malam atau satu hari. Jika aku adalah seorang yang memiliki kecerdasan, kebijaksanaan, dan pengetahuan yang menengah, maka aku akan mencapai dan memahami *Dhamma* terunggul paling cepat dalam waktu tujuh hari, atau dalam waktu lima belas hari, atau paling lambat dalam waktu tujuh tahun.”

Instruksi Khusus

Satipaṭṭhāna Sutta dan ulasanya menyatakan bahwa seseorang dapat mencapai tataran buah ke-*arahatta*-an dengan berlatih meditasi sesuai dengan instruksi yang diberikan pada salah satu dari dua puluh satu bagian, seperti: perenungan pada pernafasan, dan seterusnya. Akan tetapi, hal ini bukan berarti bahwa pengetahuan jalan dan pengetahuan buah dapat dicapai hanya jika seseorang berlatih sesuai dengan apa yang diinstruksikan pada salah satu bagian itu saja, ataupun bahwa pengetahuan jalan dan pengetahuan buah tidak dapat dicapai jika seseorang berlatih meditasi dengan mencakup banyak bagian secara bercampur. Untuk mengatasi kebingungan ini dan atas permintaan [Bhikkhu Bāhiya,] Bhikkhu Uttiya, dan lain-lain, Buddha kemudian secara pribadi memberikan bimbingan meditasi kepada [masing-masing dari] mereka untuk mengembangkan seluruh empat landasan perhatian penuh.²⁶⁷ Dan dengan berlatih sesuai dengan instruksi yang diberikan, mereka mencapai ke-*arahatta*-an.

Lebih lanjut, pernyataan bahwa seseorang dapat mencapai tataran buah ke-*arahatta*-an dengan berlatih sesuai dengan apa yang diinstruksikan pada salah satu bagian saja [dari dua puluh satu bagian]. Ini berarti bahwa ia hanya mengambil satu bagian tertentu dari subjek meditasi tersebut dan selalu menggunakannya sebagai objek perenungan utama (*mūla kammaṭṭhāna*). Akan tetapi, hal ini bukan berarti bahwa seseorang mengabaikan dan tidak melakukan perenungan pada fenomena-fenomena batin dan materi yang berkaitan dengan bagian-bagian lain meskipun objek-objek itu tampak jelas. Jika ia tidak melakukan perenungan atas fenomena-fenomena batin dan materi yang tampak jelas tersebut, maka kekotoran-kekotoran batin yang berkaitan dengan fenomena-fenomena batin dan materi ini akan muncul dalam bentuk penyimpangan-penyimpangan pencerapan (*vipallāsa*), seperti: pencerapan tentang kekekalan (*nicca*), kebahagiaan atau memuaskan (*sukha*), keberadaan diri atau aku (*atta*), dan keindahan (*subha*).

Pada masa sekarang, tidak ada kepastian yang dapat dibuat untuk menentukan bahwa suatu bagian tertentu dari subjek meditasi [yang disebutkan dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*] adalah hanya sesuai untuk orang ini atau orang itu. Namun, berdasarkan pengalaman saya membimbing praktik meditasi, jika perenungan tubuh (*kāyānupassanā*) digunakan sebagai objek utama dalam pengembangan pandangan terang, pada umumnya objek tersebut sesuai untuk sebagian besar orang pada masa sekarang. Oleh karena itu, pada bab berikutnya, instruksi meditasi pandangan terang akan diberikan menurut cara berlatih dengan menggunakan perenungan tubuh sebagai objek utama dan bukan menurut cara perenungan dan pengamatan empat landasan perhatian penuh dan dua puluh satu bagian menurut urutan pembabaran *Sutta*. Sedangkan, bagian perhatian kejjikan pada tubuh (*paṭikūlamanasikāra*) dan perenungan sembilan jenis makam (*navasivathika*) yang banyak berhubungan dengan meditasi ketenangan batin (*Samathakammaṭṭhāna*) akan ditinggalkan.

Sebagai kesimpulan, saya berharap:

“Semoga para yogi, dengan mengikuti cara berlatih meditasi yang telah diberikan, dapat mengamati dan memahami fenomena-fenomena batin dan materi dengan menggunakan salah satu atau lebih bagian perenungan (*anupassanā*) yang sesuai dengan kemauan atau kecondongan batin (*ajjhāsayā*) dan perangai (*carita*) masing-masing. Dan, semoga para yogi akan dapat dengan cepat mencapai dan merealisasikan pengetahuan jalan, buah, dan *Nibbāna* dengan melewati tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang secara berurutan.”

—Pengembangan Perhatian Penuh selesai—

— ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ —

INSTRUKSI
MEDITASI PANDANGAN TERANG



INSTRUKSI

MEDITASI PANDANGAN TERANG

Pada bagian ini, saya akan menjelaskan bagaimana melakukan perenungan dan pengamatan pandangan terang serta bagaimana realisasi akan dicapai melalui pengetahuan pandangan terang berdasarkan urutan praktik meditasi (*paṭipattikkama*). Di sini, saya akan banyak menggunakan kata-kata yang biasa dipakai dalam percakapan sehari-sehari agar memudahkan pemahaman bagi mereka yang kurang memiliki pengetahuan [teoritis]. Saya hanya akan menggunakan beberapa istilah Pāli dan rujukan teks Pāli. Jika ada keragu-raguan atau ketidakjelasan atas suatu subjek pembahasan, anda dapat menghilangkan keragu-raguan tersebut dengan meneliti dan melihat kembali rujukan teks Pāli dan penjelasannya yang telah didiskusikan pada bab-bab sebelumnya.

PERSIAPAN UNTUK BERMEDITASI PANDANGAN TERANG

Jika anda sungguh-sungguh ingin berlatih meditasi pandangan terang untuk mencapai jalan, buah, dan *Nibbāna* di kehidupan saat ini, maka anda harus memotong semua bentuk ikatan duniawi dan memadamkan api nafsu keinginan indriawi selama waktu berlatih meditasi dengan melakukan persiapan-persiapan berikut ini:

Pertama, moralitas harus dimurnikan. Kemudian, anda beraspirasi, “Semoga kemurnian moralku ini menjadi kondisi penyokong bagi pencapaian pengetahuan jalan.” Jika anda memiliki keragu-raguan bahwa anda mungkin pernah melakukan kesalahan

melalui ucapan atau pikiran terhadap orang yang telah mencapai kesucian, anda harus meminta maaf atas kesalahan yang pernah dilakukan pada orang mulia itu. Jika anda tidak dapat menemui orang itu pada saat ini karena telah meninggal, anda dapat melakukan pengakuan kesalahan dan meminta maaf pada guru meditasi anda.

Para guru masa lampau juga menyarankan agar anda mempersembahkan diri anda sepenuhnya kepada Buddha, Yang Tercerahkan Sempurna. Dengan demikian, anda akan dapat mengatasi rasa takut ketika muncul objek-objek yang menakutkan selama meditasi intensif yang anda lakukan. Dan juga, anda membaktikan diri anda sepenuhnya pada guru pembimbing meditasi. Dengan demikian, guru akan leluasa memberikan petunjuk, nasihat, serta bimbingan yang diperlukan bagi anda untuk menjalankan meditasi dengan benar. Bagaimanapun, meskipun dedikasi dan persembahan diri semacam itu tidak dilakukan, jika anda mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dengan penuh hormat serta mengerahkan usaha keras dalam berlatih meditasi, anda tetap akan dapat mencapai pengetahuan pandangan terang dan pemahaman *Dhamma*.

Anda hendaknya juga merefleksikan, “*Nibbāna*, yang merupakan penghentian sepenuhnya dari semua penderitaan dan kesengsaraan, yaitu: batin dan materi, atau gugus kehidupan, adalah sungguh baik dan mulia. Pengetahuan jalan, yang dapat melenyapkan semua kekotoran batin dan merealisasikan *Nibbāna* pada saat ini, adalah sungguh baik dan mulia. Pengetahuan jalan dan *Nibbāna* tersebut pasti akan dapat direalisasikan melalui praktik meditasi pandangan terang ini.” Anda harus membangkitkan semangat dalam diri sendiri dan terinspirasi karena mengetahui bahwa praktik meditasi pandangan terang yang anda kembangkan merupakan jalan yang sama dan selalu dilalui oleh para Buddha, para *arahanta*, dan semua orang mulia.

Kemudian, anda harus bersujud kepada Buddha dengan penuh hormat dan merenungkan sifat-sifat luhur Buddha (*Buddhānussati*) sebanyak yang anda ketahui. Setelah itu, anda juga hendaknya memancarkan cinta-kasih (*mettā*) kepada semua makhluk, dimulai dari para dewa penjaga wihara, “Semoga semua makhluk berbahagia, dan seterusnya.” Jika memungkinkan meskipun hanya beberapa saat, anda juga melakukan perenungan sifat-sifat menjijikkan dari tubuh anda sendiri (*asubha*) serta perenungan kematian diri sendiri (*marañānussati*) yang tidak dapat dihindari.²⁶⁸

Setelah itu, anda dapat mengambil sikap duduk²⁶⁹ baik dengan duduk bersila atau sikap duduk lainnya. Anda akan merasa lebih nyaman jika posisi kaki tidak saling menindih satu dengan yang lainnya. Kemudian, lanjutkan dengan perenungan dan pengamatan seperti yang dijelaskan pada paragraf di bawah.

DASAR-DASAR PERENUNGAN & PENGAMATAN

Objek Utama

Pusatkan perhatian anda secara mendalam di perut anda. Anda akan merasakan adanya gerakan perut yang mengembung dan mengempis (atau naik dan turun). Jika gerakan-gerakan ini tidak jelas pada awal latihan, maka letakkan tangan anda di perut untuk merasakan gerakan perut mengembung dan mengempis. Setelah beberapa saat, maka gerakan mengembung dan mengempis akan menjadi jelas. Ketika menarik nafas, amati gerakan perut yang mengembung dan berikan pencatatan mental “kembung (atau naik).” Ketika mengeluarkan nafas, amati gerakan perut yang mengempis dan berikan pencatatan mental “kempis (atau turun).” Dengan cara ini, gerakan perut yang mengembung dan mengempis akan jelas diketahui sebagaimana adanya.

Anda mungkin berpikir, “Dengan melakukan demikian, bukankah pemahamanku hanya merupakan konsep wujud perut?” Singkirkan keragu-raguan anda. Pada tahap awal bermeditasi, tentu saja, anda tidak mungkin dapat melakukan pengamatan dengan

menghilangkan konsep wujud (*saṅṭhāna paññatti*) secara total. Hanya dengan melakukan pengamatan dan juga mengetahui konsep dengan jelas, maka konsentrasi, perhatian penuh, dan pengetahuan pandangan terang akan menjadi kuat dan matang dengan mudah. Akan tetapi, ketika pengetahuan pandangan terang mencapai kematangan, maka semua gagasan tentang konsep akan hilang dan pengetahuan pemahaman akan selalu menembus hanya pada sifat hakiki realitas mutlak.

Praktik meditasi pandangan terang yang sempurna dan benar adalah hanya melakukan pengamatan [disertai pemahaman] secara berkesinambungan atas fenomena batin dan materi yang muncul di enam pintu indria. Akan tetapi, karena perhatian penuh dan konsentrasi belum kuat pada awal bermeditasi, anda mungkin masih mengalami kesulitan untuk melakukan perenungan dan pengamatan secara berturut-turut atas fenomena-fenomena yang muncul terus-menerus. Anda belum cukup terampil untuk melakukan pengamatan pada semua objek yang muncul. Atau, anda menjadi menghabiskan banyak waktu untuk mencari objek pengamatan. Karena alasan-alasan ini, maka di sini sebagai dasar untuk mulai bermeditasi diinstruksikan agar melakukan pengamatan pada gerakan perut mengembung dan mengempis yang secara alami selalu terjadi sepanjang waktu dan tampak jelas sehingga dapat mudah diamati. Kelak, ketika pengetahuan menjadi kuat dan matang, anda akan mampu melakukan pengamatan secara berturut-turut di setiap kemunculan objek-objek.

Dengan demikian, di setiap saat terjadinya gerakan perut yang mengembung dan mengempis, anda harus mengamatinya secara tepat dan terus-menerus sebagai “kembung” dan “kempis.” Lakukan pengamatan itu disertai pencatatan secara mental (dalam hati), bukan dengan mengucapkan kata itu secara verbal, dan jangan berpikir mengembung dan mengempis sebagai kata-kata. Hanya perhatikan proses aktual gerakan perut yang mengembung dan mengempis. Jangan melakukan pernafasan dengan lebih dalam atau kuat untuk membuat gerakan perut mengembung dan mengempis

menjadi lebih jelas. Juga, jangan mempercepat atau memperlambat pernafasan anda. Jika anda mengubah pola bernafas normal anda [menjadi lebih cepat], maka tidak lama kemudian anda akan lelah dan akibatnya anda tidak dapat melakukan pengamatan dengan baik. Oleh karena itu, bernafaslah secara normal dan alami saja, serta lakukan pengamatan secara tepat bersamaan dengan terjadinya gerakan perut mengembung dan mengempis.

Catatan – Rujukan Teks Pāli

Sifat tegang, kendur, pergerakan, dan dorongan atau pergeseran yang tampak jelas pada saat perut mengembung dan mengempis adalah unsur udara (*vāyodhātu*) dan materi sentuhan (*phoṭṭhabbarūpa*). Dengan demikian, pemahaman sebagaimana adanya berupa sifat tegang atau tekanan dan pergerakan ketika mengamati gerakan perut mengembung dan mengempis adalah selaras dengan rujukan teks Pāli berikut:

Para bhikkhu, perhatikan materi dengan saksama. Dan, ketahui sifat ketidakkekalan materi sebagaimana adanya.²⁷⁰

Para bhikkhu, seorang bhikkhu melihat materi yang [pada hakikatnya] tidak kekal, sebagai tidak kekal: pemahamannya itu adalah pandangan benar.²⁷¹

Instruksi ini adalah pembabaran-pembabaran yang terdapat dalam *Khandhasaṃyutta*, *Saṃyutta Nikāya*. Ini juga selaras dengan perenungan *dhamma* (gugus kehidupan) dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Selain itu, dalam rujukan teks Pāli lainnya:

Para bhikkhu, perhatikan objek-objek sentuhan dengan saksama. Dan, ketahui sifat ketidakkekalan objek-objek sentuhan sebagaimana adanya.²⁷²

Para bhikkhu, seorang bhikkhu melihat objek-objek sentuhan, yang [pada hakikatnya] tidak kekal, sebagai tidak kekal: pemahamannya itu adalah pandangan benar.²⁷³

Dengan memahami sepenuhnya, dengan memahami secara analitis, dengan menghilangkan kemelekatan, dengan meninggalkan objek-objek sentuhan, maka seseorang mampu menghancurkan penderitaan.²⁷⁴

Ketika seseorang mengetahui dan melihat objek-objek sentuhan sebagai tidak kekal, maka ketidaktahuan ditinggalkan dan pengetahuan sejati muncul.²⁷⁵

Ini merupakan pembabaran-pembabaran yang terdapat dalam *Salāyatanasaṃyutta*, *Samyutta Nikāya*. Ini juga selaras dengan perenungan *dhamma* (landasan indria) dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Tambahan lagi, dalam rujukan teks Pāḷi lainnya:

Apa pun unsur udara internal dan apa pun unsur udara eksternal. Keduanya tidak lain hanyalah unsur udara. Dan, unsur udara ini harus dilihat sebagaimana adanya dengan pemahaman benar sebagai, “Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.”²⁷⁶

Ini selaras dengan pembabaran yang menjelaskan tentang unsur-unsur. Dan, ini juga termasuk dalam perenungan tubuh (perhatian atas unsur-unsur) dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Terlebih lagi, karena gerakan perut mengembung dan mengempis adalah materi unsur udara, maka ini merupakan bagian dari gugus materi yang tunduk pada kemelekatan (*rūpupādānakhandha*) dan juga termasuk dalam kebenaran mulia tentang penderitaan (*dukkha ariyasacca*). Ini juga selaras dengan penjelasan dalam teks Pāḷi berikut:

Dan, para bhikkhu, apakah kebenaran mulia tentang penderitaan? Ini harus dijawab, “Lima gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan.”²⁷⁷

Dan, para bhikkhu, apakah kebenaran mulia yang harus dipahami sepenuhnya? Kebenaran mulia tentang penderitaan adalah yang harus dipahami sepenuhnya.²⁷⁸

Penjelasan ini terdapat dalam pembabaran-pembabaran tentang Kebenaran Mulia. Dan juga termasuk dalam perenungan *dhamma* (kebenaran mulia) dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Dengan pernyataan-pernyataan ini, jelaslah bahwa pemahaman sebagaimana adanya tentang unsur udara dalam aspek karakteristik mengembung atau menegang dan pergerakan, yang diperoleh ketika seseorang mengamati gerakan perut mengembung dan mengempis, adalah konsisten dengan Ajaran Buddha. Dalam kaitannya dengan pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis ini dijelaskan pada bab sebelumnya sub-judul perhatian penuh pada pernafasan (*ānāpānasati*), sesuai dengan instruksi yang diberikan dalam teks Pāḷi sebagai:

Dalam sikap apa pun tubuhnya berposisi, ia mengetahui sebagaimana adanya.²⁷⁹

Pikiran yang Terdistraksi

Ketika anda berusaha mengamati gerakan perut secara terus-menerus, aktivitas-aktivitas mental, seperti: berpikir, melamun, dan sebagainya yang mungkin terjadi di antara pengamatan “kembung” dan “kempis” tersebut, untuk itu, anda harus mengamatinya dengan memberikan pencatatan mental sesuai dengan aktivitas mental yang terjadi.

Misalnya, jika anda melamun tentang sesuatu, anda harus menyadari bahwa anda sedang melamun dan amati itu [dengan disertai pencatatan mental] sebagai “melamun, melamun.” Jika

anda berpikir sesuatu, amati itu sebagai “berpikir, berpikir.” Jika anda merencanakan sesuatu, amati itu sebagai “merencanakan, merencanakan.” Jika anda mempertimbangkan sesuatu, amati itu sebagai “mempertimbangkan, mempertimbangkan.” Jika anda membayangkan sesuatu, amati itu sebagai “membayangkan, membayangkan.” Jika pikiran mengembara, amati itu sebagai “mengembara, mengembara.” Jika anda membayangkan sedang bepergian ke suatu tempat, amati itu sebagai “bepergian, bepergian.” Jika anda membayangkan sampai di tempat tujuan, amati itu sebagai “sampai, sampai.” Jika anda membayangkan bertemu dengan seseorang, amati itu sebagai “bertemu, bertemu.” Jika anda membayangkan berbicara dengan seseorang, amati itu sebagai “berbicara, berbicara.” Jika anda melihat sesuatu dalam batin anda, amati itu sebagai “melihat, melihat,” lakukan pengamatan berulang-ulang hingga gambaran batin itu lenyap. Setelah melakukan pengamatan seperti itu, segera kembali pada pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis. Kemudian, lanjutkan aktivitas pengamatan anda dengan berkesinambungan dan tidak kendur.

Ketidaknyamanan Tubuh

Sewaktu anda mengamati gerakan perut mengembung dan mengempis, anda mungkin merasa ingin menelan ludah, amati itu sebagai “ingin menelan.” Ketika menelan ludah, amati itu sebagai “menelan, menelan.” Jika anda ingin meludah, amati itu sebagai “ingin meludah.” Ketika meludah, amati itu sebagai “meludah, meludah.” Setelah melakukan pengamatan seperti itu, segera kembali pada pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis seperti biasa. Dan, lanjutkan aktivitas pengamatan anda dengan berkesinambungan serta tidak kendur.

Jika anda ingin menundukkan kepala, amati itu sebagai “ingin menunduk.” Ketika kepala bergerak menunduk, amati di setiap pergerakan kepala yang menunduk itu sebagai “menunduk,

menunduk.” Jangan mempercepat gerakan, menunduklah dengan perlahan-lahan. Jika anda ingin mengangkat kepala, amati itu sebagai “ingin mengangkat.” Ketika kepala bergerak mengangkat ke atas, amati di setiap pergerakan kepala yang mengangkat itu sebagai “mengangkat, mengangkat.” Lakukan gerakan mengangkat dengan perlahan-lahan. Setelah melakukan pengamatan seperti itu, segera kembali pada pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis seperti biasa. Dan, lanjutkan aktivitas pengamatan anda dengan berkesinambungan serta tidak kendur.

Karena anda harus melakukan pengamatan dalam waktu yang lama dan dalam satu posisi tertentu, misalnya posisi duduk, anda mungkin merasakan ketidaknyamanan di tubuh, tangan, atau kaki. Ketika anda merasa sangat pegal atau kaku di bagian tubuh tertentu, konsentrasikan pikiran anda pada bagian tubuh di mana pegal atau kaku itu dirasakan dan amati sensasi itu terus-menerus sebagai “pegal, pegal,” atau “kaku, kaku.” Lakukan dengan alami dan dengan ritme tidak terlalu cepat ataupun terlalu lambat. Ketika melakukan pengamatan demikian, rasa pegal itu mungkin akan memudar secara berangsur-angsur. Atau sebaliknya, rasa pegal itu berkembang menjadi semakin kuat. Jika ketidaknyamanan atau rasa pegal itu menjadi tidak tertahankan lagi dan anda ingin mengubah posisi tubuh atau salah satu anggota tubuh anda, amati kondisi batin itu sebagai “ingin mengubah” sebelum mengubah posisi anda.

Kemudian, ketika anda mengubah posisi tubuh anda, lakukan pengamatan secara berurutan dan secara detail pada setiap gerakan yang terjadi dari proses itu. Ketika anda ingin mengangkat tangan atau kaki, amati itu sebagai “ingin mengangkat.” Ketika mengangkat tangan atau kaki, amati setiap gerakan yang terjadi sebagai “mengangkat, mengangkat.” Ketika merentangkannya, amati itu sebagai “merentangkan, merentangkan.” Ketika menekuknya, amati itu sebagai “menekuk, menekuk.” Ketika menurunkannya, amati itu sebagai “menurunkan, menurunkan.” Jangan melakukan gerakan ini secara cepat, tetapi lakukan dengan perlahan-lahan. Jika anda merasakan bagian tubuh anda menyentuh sesuatu ketika

melakukan gerakan itu, amati itu sebagai “menyentuh, menyentuh.” Setelah anda selesai mengubah posisi tubuh, atau jika ketidaknyamanan atau rasa pegal itu secara otomatis hilang ketika anda mengamatinya, segera kembali pada pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis seperti biasa. Dan, lanjutkan aktivitas pengamatan anda dengan berkesinambungan serta tidak kendur.

Jika anda merasakan sensasi panas di suatu tempat di tubuh anda, konsentrasikan pikiran pada sensasi panas itu, amati itu secara tepat dan berkesinambungan dengan tidak terlalu cepat atau lambat sebagai “panas, panas.” Jika sensasi panas itu hilang ketika anda mengamatinya, segera kembali pada pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis seperti biasa. Jika anda ingin mengubah posisi anda karena sensasi panas itu menjadi tak tertahankan, amati kondisi batin itu sebagai “ingin mengubah.” Ketika mengubah posisi, anda harus melakukannya dengan perlahan-lahan serta amati semua gerakan tubuh yang terjadi tanpa terlewatkan satu pun dengan cara seperti yang telah dijelaskan di atas. Setelah anda selesai melakukan ini, segera kembali pada pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis seperti biasa. Anda harus bermeditasi seperti ini secara berkesinambungan dan tidak memperbolehkan terjadinya jeda di antara pengamatan-pengamatan yang dilakukan.

Ketika anda merasakan sensasi gatal di bagian tubuh mana pun, konsentrasikan pikiran pada rasa gatal itu, amati itu secara tepat dan berkesinambungan dengan tidak terlalu cepat atau lambat sebagai “gatal, gatal.” Jika rasa gatal itu hilang ketika anda mengamatinya, segera kembali pada pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis seperti biasa. Jika rasa gatal itu menjadi tak tertahankan dan anda ingin menggaruknya untuk menghilangkan rasa gatal itu, amati kondisi batin itu sebagai “ingin menggaruk” atau “ingin menghilangkan.” Ketika anda ingin mengangkat tangan, amati itu sebagai “ingin mengangkat.” Ketika mengangkat tangan, amati itu sebagai “mengangkat, mengangkat.”

Lakukan dengan perlahan-lahan. Ketika terjadi sentuhan dengan bagian tubuh yang gatal, amati itu sebagai “menyentuh.” Ketika menggaruk, setiap kali tangan atau jari anda bergerak maju mundur, amati itu sebagai “menggaruk, menggaruk.” Ketika rasa gatal telah hilang dan anda ingin berhenti menggaruk, amati itu sebagai “ingin berhenti.” Ketika ingin menurunkan tangan kembali, amati itu sebagai “ingin menurunkan.” Ketika menurunkan tangan, amati itu sebagai “menurunkan, menurunkan.” Ketika menempatkan tangan pada posisi biasanya dan menyentuh kaki, amati itu sebagai “menyentuh, menyentuh.” Setelah anda selesai melakukan ini, segera kembali pada pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis seperti biasa. Lakukan pengamatan anda dengan berkesinambungan dan tidak kendur.

Jika suatu sensasi tidak menyenangkan apa pun, seperti rasa sakit, dan sebagainya yang tidak tertahankan muncul dengan jelas, anda harus memusatkan perhatian pada sensasi itu serta amati dengan akurat dan mantap menggunakan bahasa sehari-hari sebagai “sakit, sakit,” “nyeri, nyeri,” “menekan, menekan,” “kesemutan, kesemutan,” “kebas, kebas,” “lelah, lelah,” “pusing, pusing,” dan seterusnya. Di sini harus ditekankan bahwa pencatatan mental hendaknya dilakukan dengan tidak dipercepat atau diperlambat, tetapi dilakukan dengan tenang dan secara alami.

Ketika anda mengamati dengan cara demikian, sensasi sakit ini mungkin menghilang atau bahkan menjadi semakin akut dan meningkat kuat. Jika anda terus melakukan pengamatan dengan tekun dan sabar, sensasi sakit ini sering kali memudar atau lenyap. Akan tetapi, jika sensasi sakit itu semakin kuat dan di luar daya tahan, maka anda harus mengabaikannya serta meneruskan pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis secara berkesinambungan dengan lebih serius dan dengan perhatian ekstra.

Pengalaman Tidak Biasa

Pada beberapa orang yogi, ketika pengamatan pandangan terangnya berkembang dengan pesat dan konsentrasinya meningkat lebih kuat, mungkin justru mengalami sensasi sakit yang tidak tertahankan. Demikian pula, anda mungkin mengalami perasaan sakit, seperti: seolah-olah terjadi pergerakan angin di dalam tubuh yang menekan keras dan menusuk dada dengan tajam, perasaan sangat sakit di dalam daging seolah-olah diiris pisau tajam, seluruh tubuh terasa sangat panas dan terbakar, sensasi sakit yang tajam seolah-olah ditusuk-tusuk dengan ujung jarum, atau sensasi gatal seolah-olah banyak semut atau serangga kecil merayapi seujur tubuh. Anda mungkin merasakan sensasi-sensasi tidak menyenangkan, seperti: sangat gatal, sangat sakit karena sengatan, sensasi dingin luar biasa, atau berbagai ketidaknyamanan lainnya.

Jika anda berhenti melakukan pengamatan pada sensasi-sensasi ekstrem itu karena takut, maka perasaan atau sensasi tadi akan hilang seketika itu juga. Ketika anda melanjutkan perenungan kembali, sensasi itu akan muncul lagi seperti semula segera setelah pengamatan anda menjadi kuat kembali. Oleh karena itu, jangan takut ketika mengalami sensasi-sensasi seperti itu. Ini bukan perwujudan suatu penyakit serius. Jangan beranggapan bahwa sensasi-sensasi sakit ini sebagai ada sesuatu yang salah. Ini merupakan sensasi-sensasi biasa yang sering muncul dalam tubuh sejak dahulu. Akan tetapi, ketika anda tidak mengamatinya karena ada objek-objek lain yang lebih jelas atau lebih menarik perhatian, maka sensasi itu menjadi tenggelam dan tidak aktif. Sensasi-sensasi yang tenggelam dan tidak aktif ini akan muncul dengan jelas kembali secara alami ketika pengamatan menjadi tajam karena konsentrasi yang stabil dan kokoh. Cukup konsentrasikan pikiran anda pada sensasi-sensasi itu dan lanjutkan pengamatan secara berkesinambungan untuk mengatasinya. Tidak ada suatu bahaya apa pun yang akan terjadi dengan pengamatan yang anda lakukan secara mantap.

Jika keteguhan hati anda surut, anda menjadi tidak tegas dalam perenungan dan berhenti melakukan pengamatan untuk beberapa waktu, ini tidak akan membuat suatu perubahan. Anda akan mengalami kembali sensasi-sensasi sakit ini di waktu yang akan datang ketika setiap kali anda melakukan pengamatan dengan kekuatan konsentrasi yang setara. Tetapi, jika anda meneruskan pengamatan dengan tekad bulat, gigih, dan usaha keras, maka sensasi-sensasi sakit itu akan dapat diatasi dalam waktu tidak lama, anda akan mendapati bahwa sensasi-sensasi itu tiba-tiba lenyap begitu saja. Dan sejak saat itu, anda tidak akan pernah mengalami sensasi-sensasi sakit semacam itu lagi sepanjang pengamatan pandangan terang anda.

Jika anda ingin mengayunkan tubuh, amati itu sebagai “ingin mengayun.” Ketika tubuh anda mulai mengayun, amati itu sebagai “mengayun, mengayun.” Ketika anda melakukan pengamatan seperti biasanya, kadang-kadang anda mungkin mendapati bahwa tubuh anda mengayun dengan sendirinya. Jangan takut, juga jangan menjadi senang atau ingin melanjutkan mengayun. Dalam hal ini, anda hanya perlu mengkonsentrasikan pikiran anda pada gerakan mengayun itu serta amati secara berkesinambungan dan alami seluruh proses yang terjadi sebagai “mengayun, mengayun,” yakinlah bahwa gerakan mengayun itu akan berhenti jika diamati. Jika tubuh mengayun secara sangat kuat, anda dapat melanjutkan pengamatan dengan duduk bersandar pada tiang atau tembok, atau dengan berbaring, maka tidak lama kemudian, gerakan itu akan berhenti dan lenyap. Ikuti prosedur yang sama jika anda mengalami tubuh anda bergoncang atau bergetar.

Ketika pengamatan berkembang dengan baik, anda mungkin kadang-kadang merasakan getaran-getaran kecil atau merinding terjadi di punggung atau sensasi dingin yang meresap dan menyebar di seujur tubuh. Anda tidak perlu takut. Ini merupakan pertanda munculnya sukacita disertai ketertarikan kuat pada objek, antusiasme, atau kegairahan (*pīti*). Anda mungkin menjadi kaget atau takut karena tiba-tiba mendengar suara-suara yang sayup-

sayup. Janganlah menjadi takut karena hal ini. Ini terjadi karena pengaruh daya kontak (*phassa*) yang berkembang semakin tajam seiring dengan meningkatnya kekuatan konsentrasi.

Setiap kali anda ingin mengubah posisi kaki, tangan, atau anggota tubuh apa pun, anda harus mengamati kondisi batin yang ingin mengubah posisi itu. Dan juga, anda harus mengamati setiap gerakan tubuh yang terjadi dalam proses perubahan posisi itu secara detail dengan disertai pencatatan mental sebagaimana adanya. Anda tidak boleh bergerak dengan cepat, sebaliknya anda harus melakukan perubahan posisi tubuh itu secara perlahan-lahan.

Minum

Jika anda merasa ingin minum karena haus ketika melakukan pengamatan, amati itu sebagai “ingin minum.” Ketika anda berniat untuk berdiri, amati itu sebagai “ingin berdiri.” Anda harus mengamati gerakan-gerakan tubuh, tangan, dan kaki yang dilakukan dalam proses untuk berdiri, lakukan pencatatan mental dengan menggunakan bahasa sehari-hari pada setiap gerakan yang terjadi. Fokuskan perhatian anda pada gerakan tubuh yang sedang bangkit secara bertahap, lakukan dengan perlahan-lahan dan amati itu sebagai “bangkit, bangkit.” Ketika anda telah berdiri dengan tegak, amati itu sebagai “berdiri, berdiri.” Ketika anda melihat ke depan setelah berdiri tegak, amati itu sebagai “melihat” atau “memandang.” Ketika anda ingin berjalan untuk mengambil air, amati itu sebagai “ingin berjalan.” Ketika anda sedang berjalan, amati setiap langkah yang terjadi sebagai “melangkah, melangkah,” atau “langkah kanan, langkah kiri.” Sangat penting bagi anda untuk terus-menerus menerapkan perhatian penuh pada setiap gerakan kaki yang melangkah, sejak dari mengangkat kaki hingga menurunkannya. Ketika berjalan dengan perlahan dan juga ketika berjalan bolak-balik (*caṅkamaṇa*) dalam praktik meditasi jalan secara formal, lakukan pengamatan di setiap langkah kaki dalam dua tahap sebagai “mengangkat, melangkah,” atau “mengangkat, menurunkan,” atau

“melangkah, menurunkan.” Ketika anda mampu melakukan pengamatan dalam dua tahap seperti itu, tingkatkan pengamatan setiap langkah kaki dalam tiga tahap sebagai “mengangkat, melangkah, menurunkan” atau “angkat, maju, turun/letak.”

Ketika anda melihat tempat air minum, botol air minum, gelas, dan sebagainya, amati itu sebagai “melihat, melihat.” Ketika anda berhenti dan berdiri di depan tempat air minum, amati itu sebagai “berhenti, berhenti,” “berdiri, berdiri.” Ketika merentangkan tangan untuk mengambil gelas, amati itu sebagai “merentangkan.” Ketika menyentuh gelas, amati itu sebagai “menyentuh.” Ketika memegang gelas, amati itu sebagai “memegang.” Ketika menuang air ke dalam gelas, amati itu sebagai “menuang.” Ketika mengambil gelas, amati itu sebagai “mengambil.” Ketika gelas menyentuh bibir, amati itu sebagai “menyentuh.” Ketika anda merasakan dinginnya air minum, amati itu sebagai “dingin, dingin.” Ketika minum, amati itu sebagai “minum, menelan,” “minum, menelan.” Ketika merasakan dinginnya air yang melewati kerongkongan atau di perut, amati itu sebagai “dingin, dingin.” Ketika meletakkan kembali gelas di atas meja, amati itu sebagai “meletakkan.” Ketika menurunkan tangan, amati itu sebagai “menurunkan.” Ketika tangan menyentuh tubuh, amati itu sebagai “menyentuh.”

Ketika ingin kembali dan memutar tubuh, amati itu sebagai “ingin berputar.” Ketika memutarakan tubuh, amati itu sebagai “berputar, berputar.” Ketika melanjutkan berjalan lagi, amati setiap langkah dalam berjalan seperti yang telah dijelaskan di atas. Ketika ingin berhenti atau berdiri, amati itu sebagai “ingin berhenti,” atau “ingin berdiri.” Ketika berdiri diam, amati itu sebagai “berdiri, berdiri.” Jika anda berdiri selama beberapa waktu lamanya, lakukan pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis, serta posisi berdiri sebagai “kembung, kempis, berdiri.”

Ketika anda ingin duduk, amati itu sebagai “ingin duduk.” Ketika berjalan menuju tempat duduk anda, amati setiap langkah dalam berjalan seperti yang telah dijelaskan di atas. Ketika sampai

di tempat anda ingin duduk, amati itu sebagai “sampai.” Ketika memutar tubuh untuk mengambil posisi duduk, amati itu sebagai “berputar, berputar.” Ketika ingin duduk, amati itu sebagai “ingin duduk.” Ketika akan duduk, fokuskan perhatian anda pada gerakan tubuh yang sedang menurun secara bertahap, lakukan dengan perlahan-lahan dan amati itu sebagai “duduk, duduk.” Setelah duduk, anda harus mengamati setiap gerakan yang dilakukan untuk menempatkan posisi tangan dan kaki seperti yang diinginkan. Lakukan pencatatan mental dengan menggunakan bahasa sehari-hari pada setiap gerakan yang terjadi. Jika tidak ada objek khusus lainnya untuk diamati, lanjutkan pengamatan anda secara terus-menerus pada gerakan perut mengembung dan mengempis seperti biasanya.

Pergi Tidur

Ketika anda ingin berbaring, amati itu sebagai “ingin berbaring” atau “ingin tidur.” Anda harus mengamati gerakan-gerakan tubuh, tangan, dan kaki yang dilakukan dalam proses berbaring itu sebagai “mengangkat, merentangkan, menyangga, menempatkan, dan seterusnya.” Ketika mulai berbaring, turunkan tubuh secara perlahan-lahan dan amati gerakan tubuh itu sebagai “berbaring, berbaring” atau “tidur, tidur.” Ketika merasakan sentuhan dengan bantal atau tempat tidur, amati itu sebagai “menyentuh, menyentuh.” Setelah berbaring, anda juga harus mengamati gerakan-gerakan tubuh, tangan, dan kaki yang dilakukan untuk mengatur posisi berbaring, lakukan semua gerakan ini dengan perlahan-lahan. Jika tidak ada objek khusus lain untuk diamati, konsentrasikan kembali perhatian anda pada objek utama gerakan perut mengembung dan mengempis, amati terus-menerus tanpa terjadi jeda di antaranya.

Ketika anda meneruskan pengamatan anda dalam posisi berbaring tersebut, anda mungkin merasakan sensasi-sensasi tidak menyenangkan, seperti: pegal, panas, sakit, gatal, dan sebagainya.

Konsentrasikan perhatian anda pada sensasi-sensasi itu dan amati dengan cara seperti yang anda lakukan ketika bermeditasi duduk. Selain itu juga, lakukan pengamatan ketika menelan ludah, meludah, berpikir, merencanakan, mempertimbangkan, melamun, dan lain-lain dengan cara yang sama. Ketika ingin mengubah posisi berbaring dengan menggunakan sisi kanan atau sisi kiri tubuh, atau ketika ingin menekukkan atau merentangkan tangan dan kaki, dan sebagainya, amati secara berkesinambungan mulai dari keinginan mengubah posisi dan lanjutkan dengan pengamatan semua gerakan mengubah posisi tubuh, lakukan dengan perlahan-lahan dan tanpa terlewatkan satu pun. Jika tidak ada objek khusus lain untuk diamati, konsentrasikan kembali perhatian anda pada objek utama gerakan perut mengembung dan mengempis, amati terus-menerus tanpa terjadi jeda di antaranya.

Jika anda mengantuk, amati itu sebagai “mengantuk, mengantuk.” Jika anda merasakan kelopak mata anda berat untuk dibuka, amati itu sebagai “berat, berat.” Ketika meditasi (*bhāvanā*) anda telah mencapai kematangan, anda akan dapat mengatasi rasa kantuk dengan melakukan pengamatan seperti itu. Ketika rasa kantuk lenyap dan pikiran menjadi jernih kembali, amati itu sebagai “jernih, jernih.” Kemudian, lanjutkan kembali meditasi anda dengan mengamati gerakan perut seperti biasa sebagai “kembung, kempis.” Jika rasa kantuk masih terus berlangsung, terus berusaha mengamatinya dan jangan sampai jatuh tertidur. Tetap lanjutkan pengamatan anda pada gerakan perut mengembung dan mengempis, serta objek-objek lainnya terus-menerus. Anda harus menanamkan dalam hati bahwa anda akan meneruskan pengamatan tanpa tertidur. Jika tubuh anda benar-benar lelah, rasa kantuk akan menyerang secara perlahan-lahan dan anda akan jatuh tertidur bahkan ketika anda sedang melakukan pengamatan.

Tidur merupakan keberlangsungan kesadaran penyambung-kehidupan (*bhavaṅgacitta*) dalam jangka waktu lama. Kesadaran penyambung-kehidupan merupakan suatu jenis kesadaran yang sama yang muncul pertama kali dalam suatu kehidupan [yang biasa

disebut kesadaran penghubung-kelahiran-kembali (*paṭisandhicitta*) dan yang muncul terakhir dalam suatu kehidupan pada saat kematian yang disebut kesadaran kematian (*cuticitta*). Kesadaran ini bersifat sangat halus sehingga sangat sulit untuk mengetahui objek yang diambilnya. Kesadaran penyambung-kehidupan juga muncul di antara keberlangsungan proses-proses kognitif ketika seseorang dalam kondisi sepenuhnya sadar atau terjaga. Kesadaran ini terjadi di antara aktivitas-aktivitas melihat dan berpikir, mendengar dan berpikir, dan lain-lain. Akan tetapi, karena kesadaran ini tidak berlangsung lama, maka keberadaan kesadaran ini biasanya tidak dapat diketahui dengan jelas. Ketika seseorang sedang tidur, kesadaran ini berlangsung cukup lama sehingga keberadaannya dapat diketahui dengan jelas ketika ia terbangun. Meskipun demikian, ia tetap tidak dapat mengetahui objek yang diambil atau apa yang sedang terjadi. Jadi, pengamatan tidak perlu dilakukan pada saat tidur, dan tentunya seseorang tidak mungkin dapat melakukan pengamatan objek apa pun ketika ia tidur.

Bangun Tidur

Segera setelah anda terjaga dari tidur, amati kesadaran saat terjaga itu sebagai “terjaga, terjaga.” Bagi yogi pemula atau pada tahap awal meditasi, akan sulit untuk dapat mengetahui dan mengamati kesadaran aktif pertama yang muncul saat terjaga dari tidur. Jika anda belum dapat mengamati kesadaran pertama tersebut, anda harus memulai pengamatan secara terus-menerus pada objek apa pun yang muncul begitu menyadari bahwa anda harus melakukan pengamatan. Jika pada saat tersadar itu anda sedang berpikir tentang sesuatu, amati itu sebagai “berpikir, berpikir.” Kemudian, lanjutkan pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis. Jika anda terbangun dari tidur karena mendengar bel atau lonceng, amati itu sebagai “mendengar, mendengar,” dan kemudian lanjutkan mengamati gerakan perut mengembung dan mengempis. Jika tidak ada objek khusus lain untuk diamati, konsentrasikan kembali perhatian anda pada objek utama gerakan perut mengem-

bung dan mengempis, amati terus-menerus tanpa terjadi jeda di antaranya.

Ketika mengubah posisi dengan menegakkan tubuh, berputar, menekuk, merentang, lakukan secara perlahan-lahan dan amati setiap gerakan tersebut dengan menggunakan bahasa sehari-hari. Jika berpikir tentang jam berapa sekarang, amati itu sebagai “berpikir, berpikir.” Jika anda ingin bangun dari tempat tidur, amati itu sebagai “ingin bangun, ingin bangun.” Amati juga setiap gerakan yang dilakukan dalam proses bangun itu tanpa terlewatkan satu pun. Kemudian, konsentrasikan perhatian anda pada tubuh yang sedang bergerak bangun, amati itu sebagai “bangun, bangun.” Jika anda duduk di sisi tempat tidur, amati itu sebagai “duduk, duduk,” dan kemudian lanjutkan dengan mengamati gerakan perut mengembung dan mengempis.

Ketika anda mencuci muka atau mandi, lakukan pengamatan semua aktivitas secara berurutan tanpa terlewatkan satu pun, seperti: menoleh, melihat, merentangkan tangan, memegang gayung, menggayung air, mengangkat air, menyiram air ke tubuh, rasa sejuk di tubuh, menggosok tubuh, dan seterusnya.²⁸⁰ Demikian juga, anda harus melakukan pengamatan aktivitas-aktivitas lainnya secara berurutan dan tanpa terlewatkan satu pun ketika mengenakan pakaian, merapikan tempat tidur, membuka dan menutup pintu, mengambil dan memegang sesuatu, dan seterusnya.

Makan

Anda juga harus melakukan pengamatan secara detail berkenaan dengan aktivitas makan. Ketika melihat makanan, amati itu sebagai “melihat, melihat.” Ketika mempersiapkan suapan nasi dan sayur dengan jari-jari tangan, amati itu sebagai “mempersiapkan, mempersiapkan.” Ketika mengangkat suapan nasi dan sayur itu ke mulut, amati itu sebagai “mengangkat, mengangkat.” Ketika sedikit menundukkan kepala, amati itu sebagai “menunduk, menunduk.” Ketika jari-jari tangan menyentuh bibir, amati itu sebagai “menyen-

tuh, menyentuh.” Ketika membuka mulut, amati itu sebagai “membuka, membuka.” Ketika memasukkan makanan ke dalam mulut, amati itu sebagai “memasukkan, memasukkan.” Ketika menutup mulut, amati itu sebagai “menutup, menutup.” Ketika menurunkan tangan, amati itu sebagai “menurunkan, menurunkan.” Ketika tangan menyentuh piring, amati itu sebagai “menyentuh, menyentuh.” Ketika menegakkan kepala kembali, amati itu sebagai “menegakkan, menegakkan.” Setiap kali mengunyah makanan, amati itu sebagai “mengunyah, mengunyah.” Ketika mengecap rasa makanan, amati itu sebagai “mengecap, mengecap.” Ketika menelan makanan, amati itu sebagai “menelan, menelan.” Ketika merasakan sentuhan makanan yang turun melewati kerongkongan menuju lambung, amati itu sebagai “menyentuh, menyentuh.”²⁸¹ Lakukan pengamatan seperti demikian setiap kali anda ingin menyantap makanan dan minum kuah sup hingga anda selesai makan.

Pada tahap awal meditasi atau ketika anda baru memulai latihan meditasi, anda mungkin tidak dapat melakukan pengamatan secara berurutan seperti itu dan akan banyak jeda yang terjadi. Dan juga, anda tidak menyadari serta tidak mengamati adanya keinginan yang muncul untuk melakukan sesuatu. Jangan merasa kecil hati. Jika anda berkonsentrasi penuh dan melakukan pengamatan dengan saksama serta menanamkan dalam hati bahwa anda akan terus melakukan pengamatan secara cermat dan sungguh-sungguh, maka secara bertahap anda akan dapat mengamati semakin banyak objek. Ketika pengetahuan pandangan terangnya menjadi matang, anda dengan lebih mudah akan dapat memahami dan mengamati lebih banyak objek daripada urutan objek yang telah saya jelaskan di sini.

Meningkatkan Jumlah Pengamatan

Setelah berlatih selama semalam atau satu hari, anda akan memperoleh kemajuan dan merasa bahwa mengamati pernafasan

atau gerakan perut hanya sebagai “kembung” dan “kempis” menjadi terlalu mudah. Pada saat itu, anda biasanya akan memperhatikan bahwa terdapat jeda di antara gerakan perut mengembung dan mengempis. Dalam keadaan demikian, anda harus meningkatkan pengamatan pada tiga objek. Anda harus menambahkan pengamatan berkenaan dengan sikap duduk anda sebagai objek ketiga dan berikan pencatatan mental dalam tiga tahap sebagai “kembung, kempis, duduk; kembung, kempis, duduk.” Seperti halnya anda memahami gerakan perut mengembung dan mengempis ketika mengamatinya, demikian juga anda harus memahami sikap duduk sebagaimana adanya ketika mengamati sikap duduk (posisi tegak dari tubuh bagian atas) sebagai “duduk.” Ketika anda sedang berbaring, amati tiga objek sebagai “kembung, kempis, berbaring.”

Jika anda merasa pengamatan dapat berjalan dengan lancar, lanjutkan pengamatan pada tiga objek seperti itu. Ketika melakukan pengamatan demikian, jika anda masih menemukan adanya jeda di antara tiga objek itu, maka anda dapat menambahkan pengamatan sensasi sentuhan yang dirasakan paling jelas pada bagian tubuh mana pun sebagai objek keempat, amati itu sebagai “kembung, kempis, duduk, sentuh.” Jika anda merasa kurang nyaman dengan urutan pengamatan ini, anda dapat mengubahnya dengan dua kali pengamatan duduk, sebagai “kembung, duduk, kempis, duduk.” Juga, ketika anda sedang berbaring, amati empat objek sebagai “kembung, kempis, berbaring, sentuh,” atau “kembung, berbaring, kempis, berbaring.”

Objek-Objek Umum

Ketika anda melakukan pengamatan dengan saksama fenomena-fenomena fisik yang berlangsung pada tubuh, seperti: kembung, kempis, dan sebagainya, anda tidak perlu melakukan pengamatan tindakan-tindakan yang biasanya terjadi, seperti: melihat, mendengar, dan lain-lain. Sepanjang anda dapat melakukan pengamatan secara mendalam pada gerakan perut mengembung, mengempis,

dan sebagainya, maka dapat diasumsikan bahwa anda juga telah memenuhi tujuan pengamatan dan pemahaman atas tindakan melihat dan mendengar. Itu hanya merupakan keberadaan terus-menerus pada tindakan melihat dan mendengar.

Akan tetapi, jika anda memang berniat untuk melihat suatu objek atau seseorang, maka amati itu sebagai “melihat, melihat,” dan kemudian lanjutkan pengamatan seperti biasa pada gerakan perut mengembung, dan sebagainya. Bahkan meskipun anda tidak melakukannya dengan sengaja, ketika anda kebetulan melihat suatu objek tertentu, misalnya: seorang perempuan, seorang laki-laki, atau lainnya, amati itu dua atau tiga kali sebagai “melihat, melihat,” dan kemudian lanjutkan pengamatan pada objek utama seperti biasa. Jika anda dengan sengaja mendengarkan suatu objek suara, amati itu sebagai “mendengarkan, mendengarkan,” dan kemudian lanjutkan pengamatan pada objek utama seperti biasa. Jika anda mendengar suara orang berbicara keras, suara teriakan, lagu, suara anjing menggonggong, suara burung berkicau, suara ayam berkotek, dan sebagainya, amati itu dua atau tiga kali sebagai “mendengar, mendengar,” dan kemudian lanjutkan pengamatan pada objek utama seperti biasa.

Jika anda gagal mengamati objek penglihatan, objek suara, dan objek-objek lain yang jelas seperti itu [dan yang seharusnya telah menarik perhatian anda], maka mungkin anda tidak dapat memahami dan mengamati dengan jelas gerakan perut mengembung, mengempis, dan lain-lain. Alih-alih anda melanjutkan pengamatan pada objek utama dengan kuat, anda mungkin secara tidak sengaja telah terjatuh ke dalam pemikiran-pemikiran tentang objek-objek itu. Sesungguhnya karena pengamatan yang melemah semacam itu menyebabkan munculnya kekotoran batin. Jika terjadi demikian, anda harus segera mengamatinya sebagai “berpikir, berpikir,” dan kemudian melanjutkan pengamatan pada objek utama seperti biasa. Jika anda lalai menempatkan perhatian penuh pada gerak-gerik fisik atau mental, maka amati itu sebagai “lalai, lalai,” dan kemudian lanjutkan pengamatan pada objek utama seperti biasa.

Kadang-kadang anda mungkin merasakan bahwa nafas-masuk dan nafas-keluar menjadi sangat halus dan gerakan perut mengembung dan mengempis juga menjadi tidak kentara. Ketika terjadi demikian, dan anda dalam posisi duduk, konsentrasikan perhatian anda pada sikap duduk dan sensasi sentuhan yang tampak jelas, amati sebagai “duduk, sentuh,” atau jika anda dalam posisi berbaring, amati “berbaring, sentuh.” Ketika mengamati sensasi sentuhan, tempatkan perhatian penuh anda pada empat, lima, atau enam titik sentuh yang berbeda pada bagian tubuh mana pun dan lakukan pengamatan secara berurutan.²⁸²

Kondisi-Kondisi Batin

Ketika anda telah berlatih meditasi cukup lama, anda mungkin merasa mulai malas karena berpikir bahwa anda tidak memperoleh kemajuan yang cukup. Bagaimanapun, anda tidak seharusnya berhenti atau menyerah, anda harus mengamati kondisi batin itu sebagai “malas, malas.” Ketika perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan pandangan terang belum mencapai kekuatan yang cukup, anda mungkin berpikir, “Pengamatan yang aku lakukan ini tidak memberikan sesuatu yang berguna.” Dan, anda mungkin diliputi keragu-raguan, “Apakah ini adalah jalan yang benar? Apakah tujuan dapat dicapai dengan cara ini?” Anda harus segera amati kondisi batin itu sebagai “ragu-ragu, ragu-ragu.”

Kadang-kadang, anda berharap agar pengamatan pandangan terangnya berlangsung efektif atau memperoleh pemahaman *Dhamma* khusus. Anda harus mengamatinya sebagai “berharap” atau “menginginkan.” Jika anda mengingat kembali cara pengamatan yang telah dilakukan sebelumnya, amati itu sebagai “mengingat.” Jika anda mempertimbangkan apakah objek yang diamati itu adalah batin atau materi, amati itu sebagai “mempertimbangkan.” Jika anda merasa kecewa karena pengamatannya tidak efektif atau tidak ada kemajuan dalam pengamatan, amati itu sebagai “kecewa, kecewa.” Tetapi, ketika yogi merasa bahagia

karena memperoleh kemajuan dalam pengamatan, amati itu sebagai “bahagia, bahagia.” Dengan cara seperti demikian, anda harus melakukan pengamatan pada setiap kondisi batin yang terjadi. Jika tidak ada pikiran, lamunan, imajinasi, atau objek batin lain yang muncul, lanjutkan pengamatan pada objek utama seperti biasa.

Selama melakukan meditasi intensif, waktu untuk melakukan pengamatan harus dimulai sejak munculnya kesadaran aktif pertama pada saat anda bangun dari tidur hingga ketika anda secara otomatis jatuh tertidur sewaktu melakukan pengamatan [dalam posisi berbaring di tempat tidur] pada malam hari. Anda harus melakukan pengamatan sepanjang siang dan malam secara terus-menerus dan berkesinambungan serta tanpa melewatkan waktu bahkan untuk berkedip. Ketika anda mulai bermeditasi, anda harus melakukan pengamatan terus-menerus dan dengan menanamkan dalam hati: “Aku akan melakukan pengamatan secara berkesinambungan tanpa tidur.” Ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang, secara otomatis kondisi batin anda akan menjadi selalu segar dan tidak berkeinginan untuk tidur.

Ringkasan Metode Pengamatan

Anda harus melakukan pengamatan pada setiap kondisi batin yang terjadi, yang bersifat baik atau buruk, yang bersifat penting atau remeh; pada setiap gerakan dan perubahan anggota tubuh yang terjadi, yang besar atau kecil, yang utama atau sekunder. Anda harus mengamati setiap sensasi pada tubuh dan batin, yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, yang tertahankan atau tidak tertahankan. Anda harus mengamati objek apa pun yang muncul dalam batin. Jika tidak ada objek-objek khusus lain yang harus diamati, anda harus melanjutkan pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis, sikap duduk, dan sebagainya secara terus-menerus. Ketika anda melakukan aktivitas apa pun yang mengharuskan berjalan, maka setiap langkah harus diamati dengan singkat sebagai “berjalan, berjalan,” atau “melangkah, melangkah”

atau “kanan, kiri.” Tetapi ketika anda melakukan meditasi jalan formal, anda harus mengamati gerakan mengangkat, melangkah maju, dan menurunkan kaki secara terus-menerus.

Dengan mengikuti cara seperti demikian, anda harus melakukan pengamatan secara berkesinambungan dan terus-menerus sepanjang siang dan malam, kecuali waktu istirahat tidur. Jika anda mencurahkan perhatian sepenuhnya pada latihan, maka dalam waktu tidak lama anda akan dapat memahami dan mengamati semua fenomena batin dan materi di setiap kemunculan dan kelenyapannya. Dengan demikian, anda akan dapat merealisasikan pengetahuan-pengetahuan pandangan terang (*vipassanāñāṇa*) secara bertahap, seperti: pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan (*udayabbayañāṇa*), serta pengetahuan-pengetahuan lainnya yang lebih tinggi.

PERKEMBANGAN PANDANGAN TERANG

Batin dan Materi

Jika anda mengembangkan meditasi pandangan terang dengan melakukan pengamatan seperti yang dijelaskan di atas, maka perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan (kebijaksanaan) pandangan terang akan menjadi tajam dan kuat. Anda akan mendapati bahwa semua objek yang diamati dan batin yang mengamati terjadi selaras dan seolah-olah berhubungan satu sama lain dalam pasangan-pasangan, seperti: fenomena materi gerakan perut mengembung dan fenomena batin yang mengamatinya, fenomena materi gerakan perut mengempis dan fenomena batin yang mengamatinya, fenomena materi sikap duduk dan fenomena batin yang mengamatinya, fenomena materi gerakan menekuk dan fenomena batin yang mengamatinya, fenomena materi gerakan merentang dan fenomena batin yang mengamatinya, fenomena materi gerakan kaki mengangkat dan fenomena batin yang mengamatinya, fenomena materi gerakan kaki melangkah dan

fenomena batin yang mengamatinya, fenomena materi gerakan kaki menurun dan fenomena batin yang mengamatinya, dan sebagainya.

Ketika pengamatan pandangan terang berkembang sangat baik, anda akan melihat dan memahami batin dan materi sebagai fenomena-fenomena yang terpisah dan berbeda satu sama lain, seperti: gerakan perut mengembung adalah sebuah fenomena tersendiri dan batin yang mengamatinya adalah sebuah fenomena tersendiri lain, gerakan perut mengempis adalah sebuah fenomena tersendiri dan batin yang mengamatinya adalah sebuah fenomena tersendiri lain. Batin yang mengamati akan tampak seperti bergegas menuju objek-objek yang diamati, seperti: gerakan perut mengembung, mengempis, dan lain-lain. Ini adalah pemahaman tentang fenomena batin yang memiliki karakteristik mengarah ke objek-objek indria [dalam tindakan untuk memahaminya] (*namana lakkhana*). Ketika pemahaman dan pengamatan anda pada objek-objek materi menjadi semakin jelas, fenomena batin yang mengamatinya secara otomatis juga akan semakin jelas. Berkenaan dengan hal ini, *Visuddhimagga* mengatakan:

Sesungguhnya dengan melakukan [pengamatan hanya pada fenomena materi secara berulang-ulang agar fenomena batin menjadi tampak jelas] demikian, fenomena materi menjadi sangat nyata, tidak kusut (terpisah satu sama lain), dan sangat jelas baginya (yogi itu), demikian juga fenomena-fenomena batin yang mengambil [fenomena materi] itu sebagai objeknya menjadi jelas dengan sendirinya.²⁸³

Ketika seorang yogi, yang terbatas dalam pengetahuan Kanon Pāli, melihat dan memahami bahwa fenomena batin dan materi tampak jelas dan terpisah satu sama lain, ia menjadi senang karena pencapaian itu. Dengan rasa senang serta puas, ia merefleksikan, “Hanya ada dua fenomena yang muncul berpasang-pasangan, seperti: gerakan perut mengembung dan batin yang mengamati, gerakan perut mengempis dan batin yang mengamati, sikap duduk

dan batin yang mengamati, gerakan menekuk dan batin yang mengamati. Tidak ada entitas apa pun lainnya kecuali dua fenomena ini. Apa yang kita disebut sebagai manusia hanyalah [terdiri dari] dua fenomena ini. Apa yang kita sebut sebagai perempuan dan laki-laki juga hanya [tersusun dari] dua fenomena ini. Tidak ada entitas seperti individu atau makhluk hidup yang terpisah selain dari dua fenomena ini.”

Akan tetapi, ketika seorang yogi yang terpelajar dalam pengetahuan Kanon Pāḷi, hanya melihat di setiap pengamatannya fenomena materi sebagai objek pengamatan, fenomena materi sebagai landasan indria, dan batin yang melakukan pengamatan, ia merefleksikan dengan rasa senang dan puas, “Sungguh benar bahwa hanya ada dua hal, yaitu: fenomena batin dan fenomena materi. Tidak ada entitas kehidupan seperti perempuan, laki-laki, individu, atau makhluk hidup yang terpisah selain dari fenomena batin dan materi ini. Pada saat melakukan pengamatan, aku hanya menemukan keberadaan fenomena materi yang diamati [dan dipahami] serta fenomena batin yang mengamati [dan memahami]. Demikian juga, pemahaman yang sama di saat-saat lainnya, yang ada hanyalah fenomena materi yang bertindak sebagai landasan indria [bagi kemunculan fenomena batin] dan fenomena batin yang mempertimbangkan, merefleksikan, memikirkan, dan seterusnya yang sedang terjadi saat ini. Fenomena batin dan materi inilah yang disebut sebagai individu, makhluk hidup, perempuan, atau laki-laki. Ini hanya merupakan nama atau penyebutan saja. Pada kenyataannya, tidak ada entitas seperti individu, makhluk hidup, perempuan, laki-laki yang terpisah. Tetapi, yang sesungguhnya ada hanyalah fenomena batin dan fenomena materi yang sedang aku amati dan pahami saat ini.”

Setiap kali bentuk-bentuk refleksi seperti ini terjadi, amati kondisi batin ini sebagai “merefleksikan, merefleksikan,” kemudian lanjutkan pengamatan pada gerakan perut mengembung dan mengempis, dan lain-lain seperti biasa tanpa terputus.

Sebab dan Akibat

Ketika praktik pengembangan batin menjadi lebih matang dan kuat, jika anda ingin menggerakkan tubuh atau melakukan perbuatan melalui tubuh mana pun, keinginan untuk bergerak atau melakukan perbuatan itu menjadi tampak jelas dengan sendirinya. Begitu keinginan itu muncul, anda dapat segera mengamatinya dengan mudah. Pada awal latihan meditasi, walaupun anda mengamati “ingin menekuk” pada saat timbul keinginan untuk menekukkan tangannya, anda tidak dapat mengetahui atau menyadari keinginan untuk menekukkan tangan itu dengan jelas. Akan tetapi, ketika pengembangan batin menjadi lebih matang dan kuat, anda akan dapat menyadari keinginan untuk menekukkan tangan itu secara jelas dan tanpa bercampur dengan fenomena-fenomena lain apa pun. Oleh karena itu, setiap kali timbul keinginan untuk mengubah posisi tubuh, maka sangat penting bagi anda untuk, pertama-tama, mengamati munculnya keinginan untuk melakukan itu. Hanya setelah itu, anda harus mengamati gerakan-gerakan yang terjadi ketika mengubah posisi tubuh anda.

Pada awal latihan meditasi, karena anda sering mengubah sikap tubuh dengan tidak berhati-hati dan tanpa pengamatan, anda cenderung berpikir, “Tubuh [materi] bergerak dengan cepat, sedangkan batin yang mengamati lambat.” Akan tetapi, ketika pengetahuan empiris hasil dari pengembangan batin menjadi matang, batin yang mengamati tampak mendahului gerakan tubuh seolah-olah menyambutnya. Anda menjadi mampu mengamati keinginan untuk menekuk, merentang, duduk, berdiri, berjalan, dan lain-lain. Anda juga mampu mengamati seluruh proses gerakan menekuk, dan lain-lain secara efektif. Oleh karena itu, anda memahami dengan benar, “Tubuh [materi] bergerak lambat, sedangkan batin yang mengamati terjadi lebih cepat.” Anda juga akan dapat memahami secara empiris bahwa hanya setelah keinginan untuk mengubah posisi tubuh itu muncul, maka fenomena materi yang terwujud dalam gerakan-gerakan tubuh,

seperti: menekuk, merentang, duduk, dan lain-lain akan terjadi sesuai dengan keinginan itu.

Ketika anda merasakan sensasi panas atau dingin dan mengamatinya sebagai “panas, panas” atau “dingin, dingin,” pada saat itu juga anda akan mampu menyadari serta merasakan meningkatnya intensitas sensasi panas atau dingin itu. Ketika mengamati aktivitas sewaktu makan, anda akan mampu menyadari dan merasakan penambahan kekuatan dan energi dalam tubuh anda. Setelah anda mengamati salah satu di antara objek-objek yang biasa diamati, seperti: gerakan perut mengembung dan mengempis, dan sebagainya, anda tidak seharusnya kembali pada objek utama jika objek lain muncul. Anda harus segera menangkap objek lain apa pun yang muncul pada saat itu dan mengamatinya tanpa terputus. Lebih dari itu, ketika anda mengamati berbagai objek mental, seperti: gambaran batin Buddha, seorang *Arahā*, dan lain-lain, atau berbagai sensasi fisik, seperti: rasa gatal, panas, sakit, nyeri, dan lain-lain, sebuah objek lain mungkin muncul bahkan sebelum objek yang sedang diamati itu lenyap sepenuhnya. Ketika terjadi demikian, anda harus mengalihkan pengamatan anda pada objek yang baru muncul tersebut. Demikianlah, anda harus secara terus-menerus beralih dari satu objek ke objek lain yang muncul dan mengamatinya satu per satu tanpa terputus.

Ketika pengamatan dilakukan pada setiap objek yang muncul seperti itu, anda menyadari secara empiris bahwa pengamatan dan pemahaman terjadi karena adanya objek. Selain itu, kadang-kadang anda berada dalam keadaan tanpa aktivitas pengamatan karena gerakan perut mengembung dan mengempis menjadi sangat halus dan hilang sehingga tidak ada objek untuk diamati. Ketika terjadi demikian, anda menyadari, “Pengamatan tidak mungkin terjadi jika tidak ada objek untuk diamati.” Dengan demikian, ketika gerakan perut mengembung dan mengempis menjadi sangat halus atau hilang, anda harus mengalihkan perhatian anda pada pengamatan “duduk, sentuh” jika anda sedang dalam posisi duduk bermeditasi, atau “berbaring, sentuh” jika anda sedang dalam posisi berbaring.

Lakukan pengamatan objek sentuhan dengan berpindah dari satu titik sentuh ke titik sentuh lainnya. Misalnya, setelah mengamati “duduk,” amati sentuhan kaki kanan dengan lantai sebagai “sentuh,” kemudian, setelah kembali mengamati “duduk” sekali lagi, amati sentuhan kaki kiri dengan lantai sebagai “sentuh.” Dengan cara demikian, anda mengamati empat, lima, atau enam titik sentuh secara berurutan satu per satu. Selain itu, ketika anda mengamati melihat, mendengar, dan lain-lain, bahkan pada saat mengamatinya, anda jelas memahami, “Karena adanya mata dan objek penglihatan, maka perbuatan melihat terjadi; karena adanya telinga dan objek suara, maka perbuatan mendengar terjadi,” dan seterusnya.

Demikian juga, bahkan pada saat pengamatan dilakukan, anda merefleksikan dan memahami, “Karena adanya keinginan untuk menekuk, keinginan untuk merentang, dan lain-lain, maka berbagai macam gerakan tubuh, seperti: menekuk, merentang, dan lain-lain terjadi.” Lebih dari itu, ketika anda melakukan pengamatan berbagai macam objek, anda akan dapat merefleksikan dan memahami dengan jelas adanya faktor-faktor tertentu yang menyebabkan terjadinya akibat-akibat yang berbeda. Anda mampu merefleksikan dan memahami, “Karena unsur dingin atau unsur panas, maka menyebabkan terjadinya berbagai macam fenomena materi dingin, fenomena materi panas. Atau, karena adanya makanan dan minuman yang bernutrisi, maka menyebabkan keberadaan tubuh fisik ini menjadi terus berlangsung. Atau, karena adanya objek-objek untuk diamati, seperti: gerakan perut mengembung dan mengempis, dan lain-lain, maka menyebabkan terjadinya tindakan pengamatan dan pemahaman. Atau, karena adanya objek-objek indria, seperti: bentuk penglihatan untuk dilihat, suara untuk didengar, dan lain-lain, maka menyebabkan munculnya kesadaran-kesadaran indria dalam bentuk perbuatan melihat, perbuatan mendengar, dan lain-lain. Atau, karena adanya fenomena materi landasan indria, seperti: materi sensitivitas-mata, materi sensitivitas-telinga, dan lain-lain, maka menyebabkan

munculnya kesadaran-kesadaran indria dalam bentuk perbuatan melihat, perbuatan mendengar, dan lain-lain. Atau, karena tindakan mempertimbangkan, tindakan merefleksikan, dan lain-lain yang terjadi terlebih dahulu atau di waktu sebelumnya, maka menyebabkan terjadinya tindakan pengamatan dan perenungan di waktu kemudian. Atau, karena seseorang melakukan perbuatan-perbuatan berkehendak (*kamma*) di masa lampau, maka menyebabkan munculnya perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan di masa kini. Atau, karena seseorang melakukan perbuatan-perbuatan berkehendak di masa lalu, maka menyebabkan munculnya fenomena-fenomena batin dan materi secara terus-menerus dan tanpa terputus sejak kelahiran-kembali dalam kandungan (*paṭisandhi*) di kehidupan ini. Tidak ada sesosok pencipta yang menciptakan atau menyebabkan terjadinya fenomena-fenomena batin dan materi ini. Fenomena-fenomena ini muncul atau terjadi karena adanya sebab-sebab yang berkaitan dengannya.”

Perenungan dan pemahaman ini tidak terjadi dengan merefleksikannya dalam waktu lama setelah anda menghentikan tindakan pengamatan anda. Akan tetapi, ini merupakan pemahaman yang terjadi dengan cepat, bahkan ketika pengamatan sedang dilakukan, anda secara otomatis mampu menyadari dan memahaminya dengan jelas. Ketika perenungan dan pemahaman ini terjadi, amati itu sebagai “merenungkan, merenungkan” atau “merefleksikan, merefleksikan” atau “memahami, memahami,” dan kemudian lanjutkan pengamatan pada gerakan perut mengembung dan mengempis, dan lain-lain seperti biasa tanpa terputus.

Setelah merasa puas dengan pengamatan dan pemahaman atas fenomena batin dan materi yang dilakukan saat ini sebagai, “Semua ini terjadi akibat dari fenomena-fenomena batin dan materi sebagai penyebabnya.” Anda mungkin juga merefleksikan berkenaan dengan masa lampau dan masa yang akan datang dan menyadari, “Di masa-masa kehidupan lampau juga, fenomena-fenomena batin dan materi telah terjadi karena penyebab-penyebab yang sama seperti ini. Demikian juga, di masa-masa kehidupan mendatang,

fenomena-fenomena batin dan materi juga akan terjadi karena penyebab-penyebab yang sama seperti ini juga. Tidak ada sesuatu yang disebut individu, makhluk, ataupun sang pencipta sebagai entitas independen. Yang sesungguhnya ada hanyalah hukum sebab dan akibat.” Anda juga harus mengamati refleksi-refleksi yang terjadi demikian dan setelah itu anda harus melanjutkan pengamatan pada objek-objek seperti biasa tanpa terputus.

Refleksi seperti itu kemungkinan akan terjadi dalam taraf tertentu saja bagi yogi dengan kebijaksanaan intuitif yang kurang tajam ataupun dengan pengetahuan *Dhamma* yang terbatas. Sebaliknya, refleksi-refleksi seperti itu akan sering terjadi dan bersifat komprehensif bagi yogi dengan kebijaksanaan intuitif yang tajam serta memiliki banyak pengetahuan *Dhamma*. Bagaimanapun, jika tindakan pengamatan lebih diprioritaskan daripada tindakan refleksi, maka yogi cukup hanya melakukan refleksi dalam taraf terbatas. Oleh karena itu, jika anda lebih banyak mencurahkan waktu dan perhatian dalam melakukan pengamatan secara berkesinambungan dan terus-menerus, maka latihan anda menjadi berkembang lebih cepat sehingga mendorong munculnya pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi. Anda harus berkeyakinan penuh bahwa tugas juga akan dapat diselesaikan meskipun hanya dengan melakukan sedikit refleksi.

Efek Perkembangan Konsentrasi

Ketika kekuatan konsentrasi berkembang sangat mantap, anda mungkin mengalami berbagai sensasi (*vedanā*) tidak nyaman dan tidak tertahankan, seperti: rasa gatal, panas, sakit, nyeri, rasa berat, kaku, dan lain-lain. Jika anda berhenti mengamatinya, maka sensasi itu lenyap seketika. Jika pengamatan dimulai kembali, maka sensasi tidak nyaman itu akan muncul kembali. Sensasi-sensasi semacam ini bukanlah pertanda suatu penyakit, akan tetapi ini hanya merupakan sensasi yang menjadi tampak jelas menurut sifat alaminya karena konsentrasi yang berkembang baik dan semakin kuat. Jangan takut

karenanya. Sebaliknya, anda harus memfokuskan perhatian anda pada sensasi itu dan amati dengan intensif. Dengan melakukan demikian, maka sensasi itu akan memudar secara perlahan-lahan dan akhirnya lenyap.

Selain itu, anda mungkin melihat dengan jelas berbagai macam wujud atau gambaran batin. Anda seperti melihat langsung objek-objek itu dengan mata telanjang di hadapan anda. Anda mungkin melihat objek-objek yang bersifat biasa atau luar biasa, seperti: seolah-olah melihat seorang Buddha Yang Maha Agung dengan sinar gemilang yang memancar dari tubuh-Nya berjalan datang mendekat. Atau, seolah-olah melihat para *Bhikkhu Sangha* berjalan melalui angkasa dan datang mendekat. Atau, seolah-olah melihat patung-patung Buddha atau pagoda-pagoda yang benar-benar ada di hadapan anda. Atau, seolah-olah melihat para bhikkhu atau orang-orang mulia muncul di hadapan anda. Atau, seolah-olah melihat pohon-pohon besar, hutan, gunung, taman, atau gumpalan-gumpalan awan berarak. Atau, seolah-olah merasa berada di dekat sesosok mayat yang membengkak atau sekumpulan tulang-belulang. Atau, seolah-olah melihat rumah, gedung besar, wihara, atau orang-orang bertubuh raksasa hancur berkeping-keping tidak beraturan di hadapan anda. Atau, seolah-olah melihat tubuh anda membengkak, membusuk, terbelah menjadi dua atau tiga bagian dan berdarah-darah, kemudian hanya menyisakan sekumpulan tulang-belulang, atau berubah menjadi sesuatu yang lain. Atau, seolah-olah melihat dengan sesungguhnya tulang-tulang, daging, urat, usus, hati, belatung, dan lain-lain di dalam tubuh anda. Atau, seolah-olah melihat dengan sesungguhnya alam neraka, alam-alam surga, makhluk-makhluk penghuni neraka, para hantu kelaparan, para dewa-dewi. Semua objek visual dan bentukan-bentukan yang muncul ini merupakan objek konsep (*paññatti*) yang terjadi setiap kali pikiran terarah ke objek-objek ini karena kekuatan konsentrasi yang berkembang dengan baik. Semua ini bukanlah suatu pertanda yang akan membawa kebahagiaan atau ketidakbahagiaan. Anda hendaknya tidak perlu menjadi bahagia atau takut karenanya. Anda

perlu memahami bahwa semua ini adalah sama seperti objek yang muncul dalam mimpi.

Akan tetapi, kesadaran-batin (*manoviññāṇa*) yang memahami dan menyadari objek-objek itu merupakan fenomena realitas tertinggi (*paramattha dhamma*) yang benar-benar ada. Jadi, anda harus mengamatinya. Meskipun pengamatan harus dilakukan, anda tidak akan mampu mengamati kesadaran atau fenomena batin yang tidak jelas. Anda akan mampu melakukan pengamatan hanya pada objek-objek yang jelas. Oleh karena itu, anda perlu memperhatikan dan berkonsentrasi penuh hanya pada objek yang terlihat, wujud atau gambaran batin apa pun itu yang diketahui dengan jelas, amati itu sebagai “melihat, melihat” hingga lenyap. Anda mungkin akan melihat bahwa wujud atau gambaran batin itu berubah secara perlahan, atau semakin mengecil, atau semakin memudar, atau hancur tersedak tidak beraturan sebelum akhirnya lenyap sama sekali. Pada awalnya, wujud atau gambaran batin itu akan lenyap hanya setelah anda mengamatinya dengan disertai pencatatan mental selama lima, enam, atau sepuluh kali. Akan tetapi, ketika pengetahuan pandangan terang menjadi kuat dan matang, wujud atau gambaran batin itu akan lenyap hanya dengan satu atau dua kali pengamatan.

Di sisi lain, jika anda memiliki keinginan untuk melihat dan menyelidiki atau memiliki rasa takut pada objek yang muncul, maka objek itu tidak akan segera lenyap, sebaliknya akan cenderung berlangsung lama. Demikian juga, jika anda memiliki kecondongan pikiran pada objek yang diambil atau memiliki kesenangan pada objek itu, maka wujud atau gambaran batin tadi akan cenderung berlangsung lama dan tidak segera lenyap. Oleh karena itu, ketika konsentrasi berkembang dengan baik dan semakin kuat, anda harus sangat berhati-hati untuk tidak memikirkan atau memiliki kecondongan pikiran pada objek-objek lain di luar subjek meditasi.

Jika yogi mendapati dirinya sedang memikirkan wujud atau gambaran batin itu, maka ia harus segera menyingkirkan pikiran itu

dengan mengamatinya secara saksama. Beberapa yogi mungkin mengalami kemalasan ketika bermeditasi karena monoton mengamati objek-objek yang biasa terjadi dan tidak menemui objek-objek luar biasa atau sensasi-sensasi luar biasa. Mereka harus menyingkirkan kemalasan itu dengan mengamatinya “malas, malas” hingga kemalasan itu lenyap.

Tiga Karakteristik Umum

Pada tingkat pengetahuan pandangan terang ini, terlepas dari apakah anda menemui objek-objek atau sensasi-sensasi luar biasa seperti disebutkan di atas atau tidak, anda akan melihat dan memahami dengan jelas bagian awal, pertengahan, dan akhir dari setiap objek yang diamatinya. Sebelum tingkat ini, bahkan ketika mengamati sebuah objek, anda harus sering beralih ke pengamatan pada objek-objek lain yang baru muncul, jadi anda tidak dapat melihat dengan jelas kelenyapan dari objek pertama atau sebelumnya. Akan tetapi pada tingkat ini, hanya setelah anda melihat dan memahami kelenyapan dari objek apa pun yang sedang diamati, anda akan melakukan pengamatan objek-objek lain yang baru muncul satu per satu. Dengan demikian, anda menjadi mampu melihat dan memahami dengan jelas bagian awal, pertengahan, dan akhir dari setiap objek yang diamati.

Pada saat itu, ketika pengamatan berkembang sangat tajam, anda akan melihat jelas bahwa masing-masing objek muncul seketika dan segera lenyap di setiap pengamatan yang dilakukan. Anda mungkin akan merefleksikan, “Objek-objek ini telah lenyap. Semuanya benar-benar telah menghilang. Objek-objek ini tidak dapat bertahan terus-menerus. Sungguh benar semuanya adalah tidak kekal adanya.” Pemahaman ketidakkekalan (*anicca*) ini sesuai seperti apa yang dijelaskan dalam kitab ulasan sebagai:

Tidak kekal dalam makna kehancuran.²⁸⁴

Tidak kekal dalam makna ketidakberadaan (atau kelenyapan) setelah menjadi (muncul).²⁸⁵

Anda mungkin merefleksikan, “Semua makhluk menikmati kebahagiaan dalam kehidupan, serta mencari kesenangan karena ketidaktahuan batin. Sesungguhnya, tidak ada apa pun yang menyenangkan dan dapat dinikmati dalam kehidupan. Setelah muncul, semuanya akan selalu terurai, hancur, dan lenyap. Segala sesuatu selalu ditindas oleh kemunculan dan kelenyapan, ini sungguh sangat menakutkan dan tidak menyenangkan. Semua ini adalah penderitaan dan sangat menyedihkan karena bersifat sementara. Semuanya mengalami kelenyapan yang tanpa henti. Ketidakkekalan ini dapat menyebabkan kehancuran total dari tubuh ini dan mengakibatkan kematian yang dapat terjadi setiap saat.” Pemahaman penderitaan (*dukkha*) ini sesuai seperti apa yang dijelaskan dalam teks Pāḷi dan kitab ulasan sebagai:

Apa pun yang tidak kekal adalah penderitaan (tidak memuaskan).²⁸⁶

Penderitaan dalam makna rasa takut.²⁸⁷

Penderitaan dalam makna [terus-menerus] ditindas oleh kemunculan dan kelenyapan.²⁸⁸

Atau, ketika anda mengalami berbagai macam ketidaknyamanan dan perasaan tidak menyenangkan dalam kehidupan, anda mungkin juga merefleksikan, “Segala sesuatu itu sungguh tidak menyenangkan dan sungguh merupakan penderitaan.” Hal ini dijelaskan dalam teks Pāḷi dan kitab ulasan sebagai:

[Seseorang yang telah melihat] ... penderitaan sebagai duri ... ia adalah seorang bhikkhu yang melihat dengan benar, seseorang yang sepenuhnya memahami perasaan.²⁸⁹

[Seseorang memahami setiap gugus kehidupan] sebagai penderitaan karena menjadi landasan bagi penderitaan (sakit), ... sebagai penyakit, ... sebagai bisul, ... sebagai duri,²⁹⁰

Atau, anda mungkin juga merefleksikan, “Semua fenomena batin dan materi hanya merupakan kumpulan penderitaan yang tidak dapat dicegah agar terjadi sebaliknya, tidak ada seorang pun yang dapat mengatur dan mengendalikannya. Fenomena-fenomena itu segera lenyap setelah kemunculannya. Fenomena-fenomena itu tidak memiliki inti, substansi, atau wujud yang konkrit dan kokoh. Semuanya adalah tidak berguna. Semua itu adalah bukan makhluk, diri, atau aku yang memiliki kekuatan untuk mengendalikan agar tidak muncul dan tidak lenyap. Sesungguhnya, semua itu adalah fenomena-fenomena yang muncul dan lenyap secara alami sesuai dengan kehendaknya sendiri, sesuai dengan sifat hakikinya.” Pemahaman bukan-diri (*anatta*) ini sesuai seperti apa yang dijelaskan dalam teks Pāli dan kitab ulasan sebagai:

Apa pun yang merupakan penderitaan adalah bukan-diri.²⁹¹

Bukan-diri dalam makna tidak memiliki inti.²⁹²

Bukan-diri dalam makna tidak ada kekuatan yang dapat mengendalikannya.²⁹³

Segera setelah mengamati semua tindakan refleksi ini, anda harus kembali melanjutkan pengamatannya pada objek-objek seperti biasa tanpa terputus.

Setelah anda melihat dan memahami secara langsung bahwa semua objek yang diamati adalah tidak kekal, penderitaan (tidak memuaskan), dan bukan-diri, anda juga akan merefleksikan berkenaan dengan semua fenomena *dhamma* lain yang belum diketahui dan direalisasikan secara langsung sebagai, “Semua fenomena *dhamma* ini memiliki sifat yang sama dengan fenomena

yang telah diamati sebelumnya. Semua ini juga tidak kekal, penderitaan (tidak memuaskan), dan bukan-diri.” Refleksi ini terjadi sebagai kelanjutan dari pengetahuan empiris (*paccakkhañāna*) yang disebut sebagai pengetahuan inferensial (*anumānañāna*).

Refleksi atau pengetahuan inferensial semacam ini akan jarang terjadi bagi para yogi yang kurang analitis atau memiliki keterbatasan dalam pengetahuan *Dhamma* dan juga bagi mereka yang lebih memberikan perhatian serta melakukan pengamatan secara terus-menerus daripada tindakan refleksi. Akan tetapi, refleksi akan sering terjadi bagi para yogi yang menaruh perhatian lebih pada tindakan tersebut. Bagi beberapa yogi, refleksi semacam ini terjadi secara otomatis mengikuti hampir di setiap pengamatan yang dilakukan. Jika refleksi semacam ini sering dilakukan, maka yogi akan menjadi lama berada dalam keadaan seperti ini dan tidak memperoleh kemajuan dalam latihan untuk mencapai pengetahuan pandangan terang yang selanjutnya. Berkenaan dengan pengetahuan inferensial ini, meskipun anda tidak melakukan banyak refleksi, anda akan memperoleh dan memahaminya dengan jelas ketika anda mencapai tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi. Oleh karena itu, lebih baik jangan menghiraukan refleksi. Sebaliknya, berikan perhatian khusus hanya pada tindakan pengamatan dan lakukan pengamatan dengan tanpa terlewatkan satu pun termasuk jika kebetulan melakukan refleksi.

Setelah anda merefleksikan sifat ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan-diri dan mendapatkan pemahaman secara inferensial tentang semua fenomena, anda hanya perlu melanjutkan pengamatan tanpa melakukan refleksi pada objek apa pun yang muncul. Ketika itu, pada saat lima daya pengendalian (*indriya*)—keyakinan atau kejernihan batin (*saddhā*), usaha (*vīriya*), perhatian penuh (*sati*), pemusatan pikiran atau konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan atau pemahaman jelas terhadap sifat hakiki fenomena (*paññā*)—berada dalam keadaan seimbang dan bekerja secara harmonis, batin yang mengamati bekerja sangat cepat seolah-olah didorong dan ditingkatkan kecepatannya. Demikian

pula, objek yang diamati—fenomena-fenomena batin dan materi—juga muncul dengan sangat cepat. Setiap kali anda menarik nafas, anda akan melihat dengan jelas gerakan perut mengembung yang tampak sebagai segmen-segmen kecil yang bergerak secara berurutan. Dan juga, setiap kali anda mengeluarkan nafas, anda akan melihat dengan jelas gerakan perut mengempis yang tampak sebagai segmen-segmen kecil yang bergerak secara berurutan. Hal yang sama terjadi dengan gerakan-gerakan menekuk, merentang, dan lain-lain, semua itu akan tampak jelas sebagai segmen-segmen kecil yang bergerak secara berurutan. Anda juga akan merasakan dengan jelas getaran-getaran kecil atau sensasi-sensasi halus yang terjadi di sekujur tubuh muncul dengan sangat cepat satu per satu. Beberapa yogi kadang-kadang mengalami sedikit sensasi gatal atau sensasi halus seperti menusuk-nusuk yang muncul satu per satu selama beberapa saat dengan sangat cepat. Pada umumnya, yogi tidak menemui sensasi-sensasi yang tidak nyaman dan tidak tertahankan selama periode latihan ini.

Ketika objek-objek muncul dengan sangat cepat, anda tidak akan mampu melakukan pengamatan dengan memberi pencatatan mental pada setiap objek yang muncul. Akan tetapi, anda akan dapat mengikutinya jika anda sekedar mengetahuinya dari saat ke saat dengan perhatian penuh dan pemahaman. Oleh karena itu, ketika objek-objek atau sensasi-sensasi muncul dengan sangat cepat, anda harus mengamatinya dengan sekedar mengetahuinya dari saat ke saat tanpa perlu melakukan pencatatan mental. Jika anda ingin melakukan pengamatan dengan disertai pencatatan mental, anda harus melakukannya dengan mantap. Anda tidak perlu cemas jika anda tidak dapat menyebut seluruh objek yang diamati. Ketika pengamatan dilakukan dengan disertai sekali-sekali penyebutan atau pencatatan mental, meskipun anda hanya dapat memahami empat, lima, atau sepuluh objek saja, tugas pengamatan juga dapat dicapai dan diselesaikan. Tidak masalah dengan melakukan seperti demikian. Jika anda berusaha untuk dapat mengamati setiap objek yang muncul dengan disertai pencatatan mental, maka anda akan

segera menjadi lelah. Yang dibutuhkan dan paling penting adalah memahami objek-objek itu secara tepat dan akurat. Dalam keadaan seperti ini, anda dapat meninggalkan prosedur pengamatan yang biasa dan melakukan pengamatan secara berkesinambungan pada objek-objek apa pun yang masuk melalui enam pintu indria. Jika pengamatan yang dilakukan dengan cara ini tidak berjalan dengan baik dan lancar, maka anda dapat kembali ke prosedur pengamatan yang biasa dilakukan.

Fenomena-fenomena batin dan materi muncul dan lenyap berkali-kali lebih cepat daripada waktu yang dibutuhkan mata untuk berkedip atau sekilas cahaya kilat. Meskipun anda melakukan pengamatan dengan sekedar mengetahui fenomena batin dan materi yang berlangsung dengan cepat seperti itu, tetapi ketika pengetahuan pandangan terang telah sangat matang, anda akan mampu memahami dengan jelas semua fenomena yang terjadi secara berurutan tanpa melewatkan satu pun. Pada saat itu, perhatian penuh yang berperan [penting] dalam pengamatan menjadi sangat tajam dan kuat. Ketika suatu objek fenomena batin atau materi apa pun muncul, perhatian penuh akan segera mengamatinya seolah-olah bergegas masuk ke dalam objek itu. Dan objek itu pun muncul dengan seolah-olah mendatangi dan jatuh pada perhatian penuh itu. Pengetahuan pandangan terang juga menjadi jernih serta memahami dengan jelas dan akurat setiap objek yang muncul satu per satu. Oleh karena itu, anda mungkin akan berpikir dan merefleksikan, “Fenomena batin dan materi ini seketika muncul dan lenyap dengan segera, kemunculan dan kelenyapannya terjadi dengan sangat cepat, bagaikan mesin yang berputar dengan kecepatan penuh. Meskipun demikian, aku dapat mengetahui atau menyadari semua secara berurutan satu per satu. Aku kira tidak ada hal-hal lain lagi yang lebih dari apa yang telah aku ketahui. Semua yang perlu diketahui telah tuntas.” Ini adalah realisasi pengetahuan pandangan terang melalui penerapan perhatian penuh oleh diri sendiri yang belum pernah terjadi sebelumnya dan yang belum pernah kita lihat bahkan dalam mimpi.

Penghalang Kemajuan

Karena momentum dari pengetahuan pandangan terang ini, anda mungkin akan melihat cahaya terang,²⁹⁴ sedikit atau banyak, yang muncul dengan jelas dan menarik. Selain itu, anda mungkin juga akan mengalami kegairahan luar biasa disertai rasa puas (*pīti*) pada tindakan pengamatan dan objek yang diamati. Karena kekuatan dari kegairahan tersebut, anda juga merasakan tubuh anda merinding, air matanya menetes, atau badannya bergemetar. Atau, anda merasakan sensasi sengatan-sengatan kecil di tubuh anda, menggigil, dan bergetar. Anda mungkin juga mengalami keadaan batin dan tubuh anda seperti tenang dan mengapung bagaikan sedang mengendarai ayunan atau terayun-ayun di atas tempat tidur gantung. Pada awal mengalaminya, beberapa yogi berpikir keadaan terapung ini sebagai “pusing dan terayun.”

Anda mungkin juga mengalami keadaan batin dan tubuh menjadi damai dan tenang (*passaddhi*) serta bebas dari kegelisahan dan kekhawatiran. Karena kekuatan ketenangan ini, anda mengalami kenyamanan dan kebahagiaan di mana saja ketika duduk, berbaring tidur, berjalan, atau berdiri. Selain itu, karena kekuatan dari [faktor mental] keringanan (*lahutā*), dan lain-lain, baik batin dan tubuh anda menjadi sangat ringan, gesit, dan sigap, serta sangat lentur, halus, dan lembut. Dan, meskipun anda bermeditasi dalam sikap duduk atau berbaring untuk waktu yang lama, pengamatan dapat dilakukan terus-menerus dengan lancar tanpa merasakan sakit, panas, pegal, dan lain-lain. Batin yang mengamati dan objek yang diamati terjadi secara seimbang dan harmonis satu sama lainnya. Keadaan batin atau sikap mental anda menjadi jujur dan lurus, bebas dari keculasan, serta selalu ingin menghindari semua bentuk tindakan tidak baik.

Karena kekuatan keyakinan, kesadaran menjadi sangat jernih. Kadang-kadang suatu keadaan mungkin terjadi di mana hanya ada sebuah kesadaran yang sangat jernih berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya objek untuk diamati. Ketika

keyakinan tumbuh kuat disertai dengan keteguhan dan rasa hormat yang tinggi pada Buddha dan Ajaran-Nya, anda mungkin merefleksikan, “Sungguh benar bahwa Buddha mengetahui segalanya. Dan, sungguh benar apa yang dikatakan bahwa hanya ada fenomena batin dan materi yang bersifat tidak kekal, penderitaan atau tidak memuaskan, dan bukan-diri.” Ketika melakukan pengamatan dan juga merefleksikannya, anda akan melihat jelas kemunculan dan kelenyapan fenomena batin dan materi, serta memahami sifat hakikinya sebagai tidak kekal dan tidak memuaskan. Keyakinan anda berkembang begitu kuat sehingga sering timbul keinginan dalam diri anda untuk mengajar dan memotivasi orang-orang lain untuk berlatih meditasi.

Usaha (*vīriya*) yang dikerahkan dalam meditasi tampak jelas berada dalam keadaan seimbang, anda bebas dari kemalasan dan kelambanan, serta tanpa banyak kekhawatiran. Keseimbangan batin dalam pandangan terang (*vipassanupekkhā*) juga tampak jelas, anda seolah-olah mampu mengetahui dan menyadari objek-objek (kemunculan dan kelenyapan fenomena batin dan materi) secara otomatis. Anda mungkin akan mengalami kegembiraan dan kebahagiaan luar biasa yang tidak pernah anda alami sebelumnya sehingga anda sangat ingin menceritakan pengalaman pencapaian anda kepada orang-orang lain. Selain itu, anda mungkin menjadi menyukai pengalaman-pengalaman spesial yang terjadi, seperti: cahaya, perhatian penuh, pengetahuan, kegairahan, dan lain-lain. Karena kesenangan kuat ini (*nikanti*), anda benar-benar menikmati latihan dan berpikir, “Perenungan dan pengamatan yang aku lakukan dalam meditasi ini sungguh sangat menyenangkan.”

Jangan membuang-buang waktu dengan menikmati pancaran cahaya dan fenomena-fenomena luar biasa lainnya. Anda harus mengamati setiap pengalaman yang muncul tersebut sebagai “terang, menyenangkan, mengetahui, merefleksikan, mengagumi, bahagia, suka, senang,” dan sebagainya. Jika anda merasa sebagai mengeluarkan cahaya terang, maka amati itu sebagai “terang, terang” hingga lenyap. Jika anda merasa bahwa anda melihatnya,

maka amati itu sebagai “melihat, melihat” hingga lenyap. Akan tetapi, anda mungkin hanya tenggelam dalam kebahagiaan dan kegembiraan sehingga anda tidak melakukan pengamatan sejak awal melihat atau mengalami objek-objek luar biasa seperti cahaya terang, dan lain-lain itu. Walaupun pengamatan dilakukan, objek-objek luar biasa yang dilihat atau dialami itu tidak segera lenyap karena batin anda diliputi oleh kebahagiaan dan kesukaan padanya. Hanya setelah menemui dan mengalaminya berulang-ulang, anda akan mampu mengamatinya secara efektif sehingga objek-objek luar biasa itu akan segera lenyap.

Bagi yogi yang mengalami kemunculan cahaya yang begitu kuat, meskipun ia telah mengamatinya dalam waktu lama, cahaya itu tidak dapat lenyap. Jika terjadi demikian, ia harus bersikap acuh tak acuh dan mengabaikan cahaya itu sepenuhnya. Sebaliknya, anda harus memusatkan perhatian pada objek-objek fenomena batin atau materi yang terjadi dengan jelas dalam dirinya. Jangan memikirkan apakah cahaya terang itu masih ada. Jika memikirkannya, maka anda akan mendapati bahwa cahaya itu akan terus terang-benderang. Oleh karena itu, anda harus mengamati dengan teliti dan cermat pemikiran atau refleksi apa pun yang muncul tentang cahaya itu sehingga dapat mengetahui atau menyadarinya dengan jelas dan akurat.

Ketika konsentrasi mendapatkan momentum seperti itu, maka bukan hanya objek cahaya terang itu saja tetapi berbagai objek luar biasa lainnya juga akan muncul jika pikiran anda condong pada objek itu. Jangan biarkan pikiran memiliki kecondongan seperti itu. Jika mendapati pikiran anda condong demikian, anda harus segera mengamatinya dan melenyapkannya. Bagi beberapa yogi, bahkan tanpa kecondongan pikiran seperti itu, mereka melihat berbagai macam objek dan bentukan yang samar-samar yang muncul dengan sangat cepat satu demi satu bagaikan rangkaian gerbong kereta api. Jika pengamatan dilakukan sebagai “melihat, melihat,” maka objek-objek itu akan lenyap satu demi satu melalui setiap tindakan pengamatan. Akan tetapi, jika kekuatan pengetahuan melemah,

maka objek-objek dan bentukan-bentukan itu akan menjadi tampak jelas. Dan, jika anda mengamatinya sebagai “melihat, melihat,” maka objek-objek itu akan lenyap satu demi satu di tempat itu juga di mana objek tersebut muncul melalui setiap pengamatan yang dilakukan. Akhirnya, objek-objek dan bentukan-bentukan itu akan berhenti dan tidak muncul lagi.

Setelah menyadari dan dapat membedakan bahwa merefleksikan cahaya terang ataupun objek-objek luar biasa lainnya adalah jalan yang salah dan bahwa hanya pemahaman yang diperoleh melalui pengamatan secara berkesinambungan adalah jalan pandangan terang yang benar, kemudian ketika pengamatan dilakukan terus-menerus pada fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul, maka perhatian anda akan menjadi lebih jelas dan jernih. Anda akan melihat dengan jelas fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul dan lenyap secara tiba-tiba. Anda mengetahui bahwa di setiap pengamatan yang dilakukan, “Kemunculan terjadi di tempat itu dan di tempat yang sama itu juga kelenyapan terjadi.” Anda juga melihat dengan jernih, “Gerakan-gerakan yang terjadi pertama tidak bercampur dengan gerakan-gerakan yang terjadi berikutnya, terpisah satu sama lainnya dalam potongan-potongan kecil, dan kemudian lenyap.” Oleh karena itu, anda memahami dan merealisasikan di setiap pengamatan bahwa “ini tidak kekal,” atau “ini penderitaan atau tidak memuaskan,” atau “ini bukan-diri, tidak ada apa pun yang disebut ‘aku’ atau ‘diri’.”

Setelah bermeditasi cukup lama, anda mungkin merasa puas dengan praktik meditasi anda dan menjadi sering berhenti melakukan pengamatan, dengan berpikir, “Hanya sebanyak ini fenomena-fenomena yang baik dan bermanfaat, tidak ada hal-hal khusus lain lagi yang akan dialami.” Namun demikian, anda harus tidak sering berhenti melakukan pengamatan setiap kali timbul keinginan untuk berhenti. Anda harus terus berlatih dengan meningkatkan lama waktu pengamatan secara bertahap hingga

anda mampu melakukan pengamatan secara terus-menerus dalam jangka waktu lebih lama.

Keleburan Objek

Ketika pengetahuan yang diperoleh dari pengembangan batin meningkat setahap lebih tinggi dan kuat, anda tidak dapat melihat secara jelas awal kemunculan objek-objek yang diamati, tetapi anda hanya melihat bagian akhir keberlangsungan objek-objek itu saja. Anda menjadi berpikir bahwa keleburan objek-objek terjadi dengan sangat cepat. Anda juga mengetahui bahwa setiap fenomena batin yang melakukan pengamatan akan mengalami keleburan atau kelenyapan satu demi satu. Misalnya, ketika mengamati gerakan perut mengembung, anda akan melihat gerakan-gerakan kecil dari perut yang mengembung itu terurai dan lebur seketika. Demikian juga, anda mengetahui bahwa batin yang memahami objek itu juga lenyap dengan cepat. Anda memahami bahwa keleburan gerakan perut mengembung dan tindakan pengamatan terjadi secara berurutan satu setelah yang lain secara cepat. Juga, ketika mengamati gerakan perut mengempis, duduk, menekuk, merentang, pegal, dan lain-lain, anda melihat dan memahami bahwa yang pertama “objek” dan yang kedua “batin yang mengamati” terurai dan lebur secara berurutan satu setelah yang lain. Beberapa yogi bahkan dapat melihat dan memahami dengan jelas keleburan atas tiga objek yang berbeda yang terjadi secara berurutan, yaitu: yang pertama “objek,” yang kedua “batin yang mengamati,” dan yang ketiga “batin yang memahami dua hal itu.” Meskipun demikian, pemahaman ini sudah memadai jika anda mampu melihat dan memahami sepasang fenomena, yaitu: objek yang diamati dan batin yang mengamati sebagai dua fenomena yang mengalami keteruraian dan keleburan secara berurutan satu setelah yang lain.

Ketika pengamatan menjadi bersih dan jernih, anda dapat melihat secara terus-menerus bahwa objek dan batin yang mengamati terurai dan lebur dalam pasangan-pasangan, dan tidak ada

lagi perwujudan tanda bentukan atau tanda fenomena berkondisi (*saṅkhāranimitta*) yaitu konsep kepadatan atau wujud (*ghana-paññatti*), seperti: tubuh dan kepala, tangan dan kaki, dan lain-lain. Pengamatan dan pemahaman hanya berada pada sifat keteruraian dan kebluran yang terjadi sangat cepat. Oleh karena itu, pada tahap awal tercapainya pengetahuan ini, beberapa yogi berpikir bahwa pengamatannya menjadi tidak tajam, atau bahwa pengamatan menjadi terputus-putus dan tidak berkesinambungan, atau bahwa pengamatan menjadi tidak sebaik seperti sebelumnya. Jangan berpikir demikian. Pikiran biasanya mendapatkan kenyamanan dan kesenangan pada tanda bentukan-bentukan atau tanda fenomena berkondisi, yaitu objek konsep kepadatan atau wujud yang merupakan ranah keberadaannya. Oleh karena itu, pikiran menjadi tidak puas dan tidak nyaman ketika tidak memperoleh objek konsep seperti sebelumnya.

Hal ini tidak lain adalah suatu indikasi baik bahwa anda memperoleh kemajuan dalam praktik meditasi anda dan pengetahuan pandangan terang anda berkembang sepenuhnya. Ketika pengembangan batin masih belum matang, anda pertamanya akan mencerap objek konsep, seperti: wujud, bentukan, dan lain-lain ketika melihat, mendengar, menyentuh, dan sebagainya. Akan tetapi, pada tingkat ini ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang, anda akan mencerap dengan jelas sifat kebluran dan keteruraian fenomena-fenomena terlebih dahulu. Pengetahuan yang memahami bahwa fenomena-fenomena telah berlalu, lenyap, lebur terjadi terlebih dahulu. Anda akan dapat melihat objek konsep, seperti: wujud, bentukan, dan sebagainya hanya jika anda sengaja merefleksikan berulang-ulang. Akan tetapi, jika anda melakukan pengamatan terus-menerus dan tidak merefleksikannya, maka perhatian anda akan berada hanya pada pemahaman kebluran dan keteruraian yang merupakan sifat hakiki dari realitas tertinggi, tanpa sampai pada pencerapan objek konsep sama sekali. Oleh karena itu, anda akan melihat sendiri dan membuktikan

kebenaran ucapan para bijaksanawan masa lampau yang mengatakan:

Ketika realitas konvensional muncul, maka realitas mutlak tenggelam;

Ketika realitas mutlak muncul, maka realitas konvensional tenggelam.

Ketika pengamatan menjadi sangat bersih dan jernih, anda akan melihat bahwa tindakan pengamatan yang terdahulu dan tindakan pengamatan yang kemudian tampak terpisah jauh satu sama lain. Karena pengetahuan dan pengamatan menjadi jernih dan sigap, anda juga mengetahui saat terjadinya kesadaran penyambung-kehidupan (*bhavaṅgacitta*) yang muncul di antara dua proses kognitif (*vīthi*) yang berurutan. Karena pengetahuan dan pengamatan menjadi kuat dan tajam, maka ketika anda mengamati keinginan untuk menekukkan atau merentangkan tangan, keinginan itu menjadi kehilangan momentumnya sehingga anda menjadi diam untuk beberapa lama tanpa dapat menekukkan atau merentangkan tangan. Dalam keadaan seperti ini, jika anda tidak ingin melakukan pengamatan dalam urutan seperti biasa, anda dapat memperluas rentang pengamatan pada fenomena-fenomena batin dan materi yang muncul dengan jelas pada enam pintu indria.

Memperluas Rentang Pengamatan

Jika kekuatan pengamatan mendapatkan momentum melalui pengamatan yang dilakukan seperti biasanya pada gerakan perut mengembung dan mengempis, sikap duduk, dan sebagainya, anda harus meneruskan pengamatan anda secara berkesinambungan atas objek-objek yang jelas apa pun, seperti sensasi-sensasi sentuhan di seluruh tubuh sebagai “sentuh, sentuh”, dan juga atas tindakan-tindakan mendengar, melihat, dan lain-lain sebagai “mendengar,” “melihat,” dan seterusnya. Ketika melakukan pengamatan seperti demikian, jika perhatian menjadi terpecah, atau pikiran menjadi

banyak mengembara, atau menjadi lelah, maka anda harus kembali pada prosedur pengamatan yang biasa dilakukan dengan mengamati gerakan perut mengembung dan mengempis, sikap duduk, dan seterusnya. Kemudian setelah beberapa lama, ketika pengamatan mendapatkan momentum lagi, anda dapat melakukan perluasan pengamatan kembali pada fenomena apa pun yang muncul dengan cara yang sama. Anda kadang-kadang harus meneruskan latihan meditasi anda dengan melakukan perluasan pengamatan seperti ini.

Ketika anda mampu melakukan pengamatan dengan memperluas rentang pengamatan objek secara lancar, meskipun anda tidak memberikan usaha dan perhatian khusus, anda akan dapat jelas mengetahui bahwa apa pun suara yang didengar atau apa pun bentuk yang dilihat akan selalu lebur dan lenyap dengan sangat cepat dan bahwa fenomena-fenomena itu akan selalu terurai dalam unit-unit kecil yang terpisah dan tidak terhubung satu dengan yang lainnya. Ini sungguh merupakan pemahaman yang benar. Karena pencapaian ini, beberapa yogi ketika mengamati objek dengan konsentrasi dan perhatian penuh, mereka menjadi tidak dapat melihat dengan jelas karena objek yang dilihatnya selalu lenyap seketika. Mereka mungkin khawatir dan berpikir, “Aku tidak dapat melihat jelas, penglihatanku memburuk, menjadi kabur, mataku menjadi rabun.” Akan tetapi, ini bukan karena penglihatannya memburuk, menjadi kabur, atau mengalami kerabunan. Ini terjadi karena keberadaan pengetahuan dan pengamatan yang mampu membedakan tindakan melihat yang terjadi sebelumnya dan setelahnya (yang terjadi berurutan) secara terpisah, yang menyebabkan objek konsep menjadi tidak terlihat jelas.

Pada saat seperti ini, meskipun anda berpikir, “Aku akan beristirahat untuk beberapa waktu tanpa melakukan pengamatan,” fenomena-fenomena batin dan materi akan tetap tampak seperti biasa. Dan juga, tindakan pengamatan secara otomatis akan tetap mencerap fenomena-fenomena batin dan materi seperti sebelumnya. Meskipun anda mencoba untuk tidur, anda tidak dapat terlelap

tidur karena batin anda selalu jernih dan waspada sepanjang siang dan malam. Jangan khawatir karena tidak bisa tidur. Ini sama sekali tidak akan menyebabkan sakit atau membahayakan kesehatan. Dalam hal ini, anda harus melanjutkan pengamatan dengan penuh semangat dan berusaha sebaik-baiknya. Ketika pengetahuan pandangan terang anda menjadi kuat dan matang, batin yang mengamati akan menjadi sigap dan penuh semangat seolah-olah menembus masuk ke dalam objek.

Kejemuan dan Kekecewaan

Ketika anda sepenuhnya memahami bahwa baik objek yang diamati maupun batin yang mengamati terus-menerus mengalami keburuan dan kelenyapan, anda mungkin akan merefleksikan, “Tidak ada apa pun yang mampu bertahan bahkan selama satu kedipan mata atau sekilas cahaya kilat. Segala sesuatu adalah tidak kekal adanya. Aku tidak mengetahui kenyataan ini sebelumnya. Segala sesuatu yang telah terjadi di masa lampau pastilah juga terurai dan lebur, sama seperti yang terjadi saat ini. Di masa mendatang juga, segala sesuatunya pasti akan terurai dan lebur seperti yang terjadi saat ini.” Lakukan pengamatan atas refleksi yang terjadi tersebut.

Selain itu, di antara pengamatan-pengamatan yang dilakukannya tadi, anda mungkin juga merefleksikan tentang takut yang dirasakan karena keburuan semua fenomena yang tanpa henti itu. Anda mungkin merefleksikan, “Orang-orang menikmati kesenangan hidup hanya karena ketidaktahuan akan kenyataan ini. Dengan mengetahui kebenaran bahwa semua fenomena akan terurai dan lebur tanpa henti, ini sungguh menakutkan. Setiap kali fenomena-fenomena itu terurai dan lebur sesungguhnya merupakan kemungkinan saat terjadinya kematian. Di kehidupan ini, perjalanan kehidupan yang dimulai sejak dari kelahiran-kembali di dalam kandungan ibu hingga kematian ini sungguh menakutkan. Penjelmaan yang terjadi berulang-ulang dan harus menjalani keberadaan tanpa akhir juga sangat menakutkan. Apa yang tampak

nyata seolah-olah terdapat berbagai macam wujud dan bentukan-bentukan, namun dalam [pengertian realitas tertinggi] kenyataannya tidak ada wujud atau bentukan-bentukan, ini sungguh menakutkan. Bahwa kita harus mengerahkan usaha keras untuk memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan atas semua fenomena yang terus-menerus lenyap, ini sama sekali tidak menyenangkan. Sungguh menakutkan, bahwa kita harus terlahir kembali dalam kehidupan baru dan harus mengalami kembali proses keteruraian dan kekeburan yang sama. Sungguh mengerikan bahwa kita harus menghadapi keadaan yang tidak dapat dihindari dan mengalami penuaan, sakit, kematian, kekhawatiran, kesedihan, ratapan, penderitaan mental eksekusif, dan lain-lain.” Jangan luput dalam mengamati semua refleksi ini.

Pada saat itu, kondisi mental anda tampak seolah-olah hancur, lemah, lesu, tidak berdaya, tidak bersemangat. Anda mungkin juga merasa ngeri karena mendapati fenomena-fenomena batin dan materi terurai serta lebur dengan sangat cepat. Anda mungkin menjadi patah semangat, sedih, dan tidak memiliki kegembiraan. Tidak perlu kecewa dan khawatir. Ini sebenarnya merupakan petunjuk bahwa anda mengalami kemajuan dalam meditasi anda dan merupakan konsekuensi alami dari peningkatan pengetahuan pandangan terang. Setelah memahami keadaan takut, anda harus mengambil sikap mental tenang-seimbang (*upekkhā*) dan menjadi tidak merasa gembira ataupun lesu. Jika anda melakukan pengamatan terus-menerus atas semua refleksi dan objek apa pun yang muncul, maka anda akan segera dapat mengatasi rasa ngeri dan takut ini. Akan tetapi, jika anda merefleksikan rasa takut itu dalam jangka waktu lama dan enggan untuk mengamatinya, maka ini akan menyebabkan munculnya ketidakbahagiaan (*domanassa*) serta rasa takut yang tidak tertahankan. Rasa takut yang tidak tertahankan ini bukan lagi suatu pengetahuan pandangan terang. Oleh karena itu, anda harus melakukan pengamatan semua bentuk refleksi tanpa terlewatkan satu pun untuk mencegah munculnya ketidakbahagiaan dan rasa takut yang tidak tertahankan semacam ini.

Di antara pengamatan-pengamatan yang dilakukan tersebut, mungkin muncul bentuk-bentuk pemikiran pada diri anda yang mencari-cari cacat atau kekurangan-kekurangan dari objek yang diamati. Anda mungkin berpikir, “Fenomena-fenomena batin dan materi ini sama sekali tidak baik karena mengalami keteruraian dan keleburan terus-menerus serta tidak kekal. Penjelmaan yang terjadi di kehidupan sekarang ini sejak dari awal kelahiran-kembali sungguh menyedihkan. Dan dengan adanya kelahiran-kembali, semua fenomena batin dan materi terus-menerus muncul serta tidak pernah berhenti, ini tidak baik. Fenomena-fenomena itu seolah-olah menciptakan berbagai macam wujud dan bentuk-bentukan, meskipun dalam [pengertian realitas tertinggi] kenyataannya tidak ada wujud atau bentuk-bentukan semacam itu, ini adalah kepalsuan. Sungguh menyengsarakan bahwa kita harus berusaha keras untuk memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan. Kelahiran-kembali dan kehidupan yang berulang-ulang tidaklah diinginkan dan tidak disukai. Sungguh menyedihkan dan tidak baik bahwa kita harus menghadapi keadaan yang tidak dapat dihindari dan mengalami penuaan, sakit, kematian, kekhawatiran, kesedihan, ratapan, penderitaan mental eksekif, dan lain-lain.” Anda mungkin merefleksikan semua ini sebagai penderitaan dan tidak membawa kedamaian batin. Bagaimanapun, anda harus mengamati semua refleksi tersebut.

Ketika melakukan pengamatan seperti itu, semua fenomena batin dan materi yang diamati serta batin yang mengamati mungkin tampak sangat kasar; atau, mungkin tampak sangat hina, nista, dan buruk; atau, mungkin tampak tidak berguna, tidak berharga; atau, mungkin semuanya tampak menjijikkan dan membosankan karena hanya muncul dan lenyap setiap saat; atau, mungkin seluruh tubuh ini tampak seolah-olah melapuk dan membusuk; atau, mungkin tampak seperti mudah rusak dan hancur. Ketika terjadi demikian, meskipun anda mengamati dan mencerap kemunculan fenomena-fenomena batin dan materi secara berurutan, anda tidak lagi

merasakan kebahagiaan pada fenomena-fenomena batin dan materi itu.

Pada waktu itu, meskipun anda dapat melihat dengan jelas keteruraian dan keleburan fenomena-fenomena batin dan materi pada setiap pengamatan yang dilakukan, anda tidak lagi bergairah dan bersemangat seperti sebelumnya. Yang ada hanyalah ketidakbahagiaan dan kejemuan. Seolah-olah timbul perasaan malas dan tidak ingin melakukan pengamatan. Akan tetapi, anda tidak dapat berhenti untuk mengamati objek, anda terus-menerus melakukan pengamatan. Ini seperti seseorang yang harus melewati jalan yang kotor, becek, dan berlumpur. Anda dihadapkan pada suatu kondisi di mana tidak dapat menghindarinya dan bagaimanapun anda harus melaluinya, maka anda akan merasa jijik dan tidak bergairah di setiap kaki yang melangkah.

Pada saat itu, ketika anda merenungkan kehidupan manusia, anda memahami bahwa tidak seorang pun dapat terbebas dari fenomena-fenomena batin dan materi yang terurai dan lebur tanpa henti. Oleh karena itu, anda tidak menemukan adanya kebahagiaan yang sesungguhnya dengan terlahir sebagai manusia ras apa pun, atau terlahir sebagai laki-laki atau perempuan, atau menjadi seorang raja atau orang kaya. Yang ada hanyalah kejemuan dan kekecewaan. Demikian juga, jika anda merenungkan kehidupan di alam dewa dan alam brahma, anda menjadi jemu dan kecewa karena menemukan hal yang sama.

Keinginan untuk Bebas

Karena anda merasa jemu dan kecewa atas fenomena-fenomena batin dan materi yang lebur setiap kali diamati, ini akan tampak seolah-olah batin berjuang keras untuk dapat terlepas dari fenomena-fenomena itu. Dan, timbul keinginan dalam batin anda untuk dapat terbebas dari fenomena-fenomena, bentuk-bentuk berkondisi (*saṅkhāra*) itu. Anda mungkin berpikir, “Sungguh menyenangkan jika tidak ada tindakan-tindakan, seperti: melihat, men-

dengar, menyentuh, duduk, berdiri, menekuk, merentang, berpikir, merenung dan mengamati, dan lain-lain. Sungguh baik jika aku dapat terbebas dari semua ini. Dan, sungguh menyenangkan jika aku dapat meninggalkan semua ini dan mencapai suatu tempat di mana semua fenomena ini tidak ada.” Jangan membiarkan timbulnya pikiran-pikiran semacam ini, anda harus mengamatinya tanpa terlewatkan satu pun.

Anda mungkin juga ingin tahu dan bertanya-tanya, “Apa yang harus dilakukan agar dapat terbebas dari semua fenomena batin dan materi ini? Jika pengamatan selalu dilakukan seperti biasanya, ini tampak seperti mencari-cari semua hal yang tidak diinginkan dan menakutkan. Semua yang aku lihat dan temukan hanyalah hal-hal yang menjijikkan dan tidak berharga. Alangkah baik dan menyenangkan jika tidak perlu mengamati dan merenungkan semua hal ini.” Anda juga harus mengamati semua keingintahuan dan pikiran-pikiran yang muncul tersebut.

Beberapa yogi mungkin bahkan meninggalkan pengamatan atas refleksi-refleksi dan keingintahuan semacam itu dan menghentikan latihannya. Meskipun mereka melakukan demikian, semua fenomena batin dan materi, seperti: melihat, mendengar, mengetahui, mengembung, mengempis, duduk, menekuk, merentang, berpikir, dan lain-lain tidak akan pernah berhenti terjadi, fenomena-fenomena itu selalu terjadi dan terus-menerus muncul seperti biasanya. Karena kekuatan pengembangan pandangan terang yang diperoleh dari perenungan dan pengamatan yang telah dilakukan, maka kemunculan fenomena-fenomena itu akan selalu terlihat oleh mereka. Perhatian atas fenomena-fenomena batin dan materi itu akan terjadi secara otomatis, dan mereka akan terus-menerus menceraunya.

Oleh karena itu, seorang yogi akan memahami keadaan ini dan merefleksikan, “Meskipun aku tidak melakukan pengamatan, fenomena-fenomena batin dan materi itu akan terus terjadi, muncul dan tampak jelas seperti biasanya. Perhatianku pada fenomena-

fenomena itu juga berlangsung terus-menerus. Jadi, tidak ada cara yang dapat dilakukan untuk membebaskan diri dari fenomena batin dan materi yang mengganggu ini, sekalipun dengan berdiam diri dan tanpa mengamatinya. Semua fenomena ini tidak dapat ditinggalkan dan dilepaskan. Hanya dengan mengamati fenomena-fenomena ini secara berkesinambungan dan memahami sifat hakiki dari fenomena-fenomena ini sebagai ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan-diri, maka aku akan dapat mengabaikan semua itu dan melakukan pengamatan dengan tenang-seimbang. Lebih dari itu, aku akan dapat merealisasikan *Nibbāna* di mana semua fenomena yang berkondisi tersebut terhenti dan padam. Hanya setelah itu, aku akan mencapai kebebasan sepenuhnya dan memperoleh ketenangan dan kedamaian.” Setelah anda mampu memahami pengalaman-pengalaman meditasi anda dengan refleksi seperti itu, anda harus melanjutkan kembali pengamatannya seperti biasa. Yogi yang tidak mampu melakukan sendiri refleksi seperti itu, dapat memperoleh penjelasan atas pengalaman-pengalaman meditasinya dari guru spiritualnya. Kemudian, ia harus melanjutkan kembali pengamatannya seperti biasa.

Beberapa yogi mungkin akan mengalami sensasi-sensasi sakit yang tak tertahankan ketika mereka melanjutkan latihan meditasinya dan mencapai momentum dalam pengembangan pandangan terangnya. Jangan kecil hati dan patah semangat. Semua ini adalah karakteristik penderitaan yang tampak jelas pada anda sebagai kumpulan penderitaan, kumpulan penyakit, dan seterusnya seperti yang diuraikan dalam teks Pāḷi sebagai menyakitkan (*dukkhato*), penyakit (*rogato*), bisul (*gaṇḍato*), duri (*sallato*), kemalangan (*aghato*), derita (*ābādhato*), dan lain-lain.²⁹⁵ Atasi sensasi-sensasi sakit itu dengan mengamatinya secara gigih.

Meskipun anda tidak mengalami perasaan sakit yang tidak tertahankan (*dukkhavedanā*), salah satu dari empat puluh aspek²⁹⁶ ketidakkekalan, penderitaan, atau bukan-diri akan tampak dengan sewajarnya di setiap pengamatan yang anda lakukan. Meskipun pengamatan berjalan baik, objek tampak jelas dan tidak ada pikiran

yang mengembara, anda tetap berpikir bahwa pemahaman yang diperoleh melalui pengamatan tidak berjalan dengan baik. Dan, anda juga berpikir bahwa objek yang diamati dan batin yang mengamati tidak berdekatan satu sama lain serta tampak seperti terpisah jauh. Sebenarnya, karena anda sangat ingin memahami karakteristik ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan-diri dari fenomena-fenomena batin dan materi dengan sempurna, anda menjadi selalu merasa tidak puas dengan praktik meditasinya. Akibatnya, anda sering melakukan berbagai perubahan posisi meditasi. Ketika melakukan pengamatan dalam posisi duduk, karena berpikir bahwa pengamatan tidak berlangsung dengan baik, anda mungkin ingin melakukan meditasi jalan. Ketika melakukan pengamatan dalam meditasi jalan, karena berpikir bahwa pengamatan tidak berlangsung dengan baik, anda ingin kembali melakukan meditasi duduk. Ketika melanjutkan meditasi duduk, karena kembali berpikir bahwa pengamatan tidak berlangsung dengan baik, anda mungkin ingin mengubah, menggeser, dan menempatkan kembali posisi tangan dan kaki, atau ingin berpindah ke tempat lain, atau bahkan ingin berbaring. Meskipun anda terus melakukan pengamatan ketika melakukan berbagai perubahan posisi meditasi, anda tidak dapat berdiam di satu tempat atau bertahan dalam satu posisi untuk waktu lama. Anda menjadi sangat sering bergerak dan mengubah sikap meditasi anda. Jangan kecil hati dan patah semangat.

Meskipun pengamatan dan pemahaman berlangsung dengan baik, anda selalu merasa tidak puas karena anda memahami keadaan sebenarnya bahwa tidak ada apa pun yang menyenangkan dari bentuk-bentuk berkondisi—fenomena batin dan materi—dan juga karena anda belum mampu melakukan perenungan dan pengamatan dengan seimbang seperti ketika seseorang telah mencapai pengetahuan tentang keseimbangan batin (*sañkhārupekkhāñña*). Kerahkan usaha terbaik anda untuk dapat melakukan pengamatan untuk jangka waktu lama dan berdiam dalam satu posisi meditasi tanpa melakukan banyak perubahan sikap tubuh.

Dengan cara ini, maka tidak berapa lama anda akan dapat kembali melakukan pengamatan dengan baik dan tenang. Jika pengamatan dilakukan dengan sabar, tekun, dan usaha yang tidak kendur, maka batin akan menjadi semakin jernih secara bertahap. Pada akhirnya, anda akan terbebas sepenuhnya dari semua ketidakpuasan atas pemahaman dan apa pun yang dipikirkan, serta semua keinginan untuk mengubah sikap tubuh.

Ketenangseimbangan Batin

Pada akhirnya, pengetahuan pandangan terang berkembang dan menjadi kuat sepenuhnya sehingga anda dapat melakukan perenungan dan pengamatan pada semua bentukan berkondisi dengan seimbang. Pada saat itu, batin yang mengamati menjadi sangat jernih dan halus sehingga pengamatan akan tampak berlangsung dengan sendirinya sesuai dengan momentumnya. Bahkan anda akan mampu mencerap aktivitas-aktivitas batin dan materi yang sangat halus tanpa perlu risau untuk mengerahkan usaha secara khusus. Anda juga akan mampu memahami dengan jelas salah satu aspek dari ketidakkekalan, penderitaan, atau bukan-diri tanpa perlu merefleksikannya secara khusus.

Ketika mengamati sensasi-sensasi sentuhan di seluruh tubuh, anda akan mencerap hanya sensasi-sensasi sentuhan yang terjadi sebatas di masing-masing titik sentuhan itu saja satu demi satu, tanpa menyadari keberadaan wujud fisik tubuhnya. Anda merasakan sensasi-sensasi sentuhan itu terjadi sangat halus bagaikan sentuhan bola kapas di tubuhnya. Kadang-kadang anda mungkin merasakan banyak sensasi sentuhan di dalam tubuh anda sehingga pengamatan anda berlangsung sangat cepat untuk mencerap sensasi-sensasi tersebut di seluruh tubuh. Ini mungkin terjadi seolah-olah tubuh dan batin berusaha keras untuk bergerak ke atas. Akan tetapi, kadang-kadang hanya muncul beberapa objek yang biasa diamati sehingga yogi akan dapat melakukan pengamatan dengan tenang.

Kadang-kadang gerakan perut mengembung, mengempis, menyentuh, mendengar, dan sebagainya bersama dengan seluruh tubuh lenyap, dan anda hanya memperhatikan kemunculan dan kelenyapan kesadaran. Anda mungkin mengalami kegairahan (*pīti*) yang terasa menyebar ke seluruh tubuh bagaikan diperciki oleh titik-titik air yang halus. Anda mungkin juga mengalami ketenangan, atau mungkin juga melihat pancaran cahaya yang sejernih dan sebening seperti langit yang cerah tanpa awan. Meskipun anda memperoleh pengalaman-pengalaman istimewa seperti ini, anda tidak merasakan kegembiraan luar biasa seperti yang anda rasakan sebelumnya. Akan tetapi, anda mungkin masih memiliki kesenangan dan kemelekatan pada pencapaian itu. Anda harus mengamati kesenangan dan kemelekatan, kegairahan, ketenangan, dan pancaran cahaya jernih yang terjadi itu. Jika fenomena-fenomena ini tidak lenyap dengan pengamatan yang dilakukan, maka anda harus melihatnya dengan sikap mental yang tenang dan seimbang, dan melanjutkan pengamatan pada objek-objek lain yang muncul.

Berkenaan dengan pengetahuan pandangan terang ini, anda akan memahami dengan jelas, “Semua objek yang diamati dan batin yang mengamati adalah bukan aku atau milikku, dan juga bukan makhluk lain atau milik makhluk lain. Semua ini hanya merupakan bentuk-bentuk ber kondisi. Bentuk-bentuk ber kondisi yang sedang mengamati dan memahami bentuk-bentuk ber kondisi.” Pengamatan menjadi berjalan dengan baik dan dirasa sangat menyenangkan seolah-olah sedang menikmati makanan lezat. Tidak peduli berapa lama anda bermeditasi, anda tidak pernah merasa puas untuk melakukan pengamatan. Anda tidak mengalami sensasi-sensasi tidak nyaman, seperti: pegal, kesemutan, kebas, nyeri, gatal, dan lain-lain. Oleh karena itu, sikap tubuh dan posisi-posisi meditasi anda menjadi sangat kokoh. Anda akan mampu melakukan pengamatan dalam satu posisi meditasi, baik dalam posisi duduk atau berbaring, selama dua atau tiga jam lamanya tanpa merasakan sensasi pegal atau rasa lelah, dan tanpa menyadari

bahwa waktu telah berlalu dengan sangat cepat. Meskipun anda berpikir untuk melakukan pengamatan selama beberapa saat, tetapi kenyataannya pengamatan dapat berlangsung selama dua atau tiga jam lamanya. Pada saat itu, anda mampu mempertahankan posisi tubuh, kepala, tangan, dan kaki tidak berubah dan tidak bergeser, tetap berada dalam posisi seperti awal ketika anda mulai bermeditasi.

Kadang-kadang batin yang mengamati menjadi lebih sigap dan tangkas sehingga pengamatan berkembang sangat baik. Ketika terjadi demikian, anda mungkin menjadi khawatir dan berpikir, “Apa yang akan terjadi?” Amati kekhawatiran itu sebagai “khawatir, khawatir.” Anda mungkin juga berpikir bahwa praktik meditasi anda mengalami kemajuan dan menjadi semakin baik. Amati itu sebagai “berpikir, berpikir.” Atau, anda mungkin mengantisipasi tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi. Amati itu sebagai “mengantisipasi” atau “mengharapkan.” Kemudian setelah itu, lanjutkan kembali ke pengamatan pada objek-objek yang biasanya secara mantap.

Jangan karena merasa risau, kemudian mengerahkan usaha lebih banyak. Dan juga, jangan mengendurkan kekuatan usaha yang diberikan. Dalam kasus yang terjadi pada beberapa yogi, karena mereka tidak dapat mengamati kekhawatiran, kegembiraan, kemelekatan, atau pengharapan, maka pengamatannya menjadi tidak berkesinambungan dan melemah. Sebaliknya, beberapa yogi menjadi termotivasi dan merasa, “Latihan berjalan dengan lancar dan mengalami kemajuan,” kemudian mengerahkan usaha lebih banyak lagi. Akan tetapi dengan melakukan demikian, alih-alih mengalami kemajuan, justru pengamatannya menjadi tidak berkesinambungan dan melemah. Hal ini karena pikiran-pikiran mengembara, seperti: kekhawatiran, kegembiraan, kemelekatan, pengharapan, dan risau telah menyebabkan pengembangan pandangan terangnya menjadi semakin menjauh dan menyimpang. Oleh karena itu, ketika batin yang mengamati menjadi lebih sigap dan tangkas, serta pengamatan berkembang sangat baik, anda harus

tetap melanjutkan pengamatan anda dengan mantap, tanpa menambah atau mengurangi kekuatan usahanya. Jika pengamatan dilakukan dengan cara demikian, maka pengembangan pandangan terang anda akan mengalami kemajuan pesat dan membawa ke pencapaian *Nibbāna* di mana semua fenomena yang berkondisi terhenti dan padam.

Meskipun demikian, beberapa yogi mungkin mengalami banyak fluktuasi dalam latihannya di tingkat pengetahuan pandangan terang ini. Jangan kecil hati dan patah semangat. Tetaplah gigih dalam berlatih. Berikan prioritas “untuk melakukan pengamatan secara berkesinambungan pada setiap objek yang muncul di enam pintu indria dan dengan memperluas rentang pengamatan ke seluruh tubuh” agar pengetahuan ini menjadi kuat dan matang. Meskipun diinstruksikan demikian, tetapi tidak mungkin untuk memperluas rentang pengamatan ketika praktik pandangan terang memperoleh momentum dan menjadi sangat tenang dan halus. Oleh karena itu, segera sesudah pengembangan pandangan terang memperoleh momentum, dan sebelum menjadi sangat tenang dan halus, lakukan pengamatan dengan memperluas rentang pengamatan berulang-ulang.

Fluktuasi dalam Latihan

Jika seorang yogi melakukan perenungan dan pengamatan objek-objek mulai dari gerakan perut mengembung, mengempis, duduk, atau salah satu aktivitas mental dan fisik apa pun, maka perenungan dan pengamatannya akan segera memperoleh momentum. Pengembangan pandangan terangnya menjadi tenang dan halus secara otomatis dan seolah-olah pengamatan akan berlangsung dengan sendirinya tanpa perlu risau untuk mengerahkan usaha secara khusus. Ia akan memahami dengan jelas, seperti sedang mencerap dan melihat dengan tenang dan nyaman, semua bentuk berkondisi lenyap seketika satu demi satu. Pada saat itu, pikiran tidak akan lagi terseret ke objek apa pun yang dapat menyebabkan

munculnya kekotoran batin. Tidak peduli betapa menariknya objek yang ia lihat, ia tidak mencerapnya sebagai menarik atau menyenangkan. Tidak peduli betapa menjijikkannya objek yang ia lihat, ia juga tidak mencerapnya sebagai menjijikkan. Batinnya berdiam seimbang pada hanya melihat, hanya mendengar, hanya mencium, hanya mengecap, hanya menyentuh, dan hanya mengetahui. Demikianlah, “keseimbangan batin berfaktor enam (*chalaṅgupekkhā*)”²⁹⁷ atau keseimbangan batin berkenaan dengan enam indria akan terjadi dengan jelas di setiap pengamatan. Selain itu, bahkan pikiran-pikiran sepele, seperti, “O, aku sekarang sedang duduk. Sudah berapa lamakah aku duduk? Jam berapa sekarang?” tidak akan muncul lagi. Tentunya ketidakhadiran kembali refleksi-refleksi mendalam yang lebih dari itu, seperti yang terjadi sebelumnya, tidak perlu dikatakan lagi.

Akan tetapi, jika pengetahuan pandangan terang anda masih belum cukup kuat dan matang untuk dapat mencapai tataran jalan mulia, maka setelah berlatih selama satu, dua, atau tiga jam, konsentrasi akan melemah sehingga menyebabkan munculnya kegelisahan, refleksi, dan lainnya. Ketika hal itu terjadi, perenungan dan pengamatan mungkin menjadi tidak berkesinambungan dan mengendur. Di sisi lain, ketika pengamatan menjadi sangat sigap dan berlangsung dengan baik, anda mungkin menjadi bersemangat dan mengharap, “Pengetahuan akan segera meningkat.” Hal ini juga mengakibatkan momentum pengamatan melemah. Jangan biarkan refleksi, antisipasi, atau kegembiraan terjadi begitu saja. Amati semua itu dengan baik. Jika anda kembali menerapkan perhatian penuh dan kembali melakukan pengamatan, maka pengembangan pandangan terang anda akan memperoleh kekuatan seperti sebelumnya.

Tetapi, jika pengetahuan pandangan terang masih belum cukup matang, maka setelah berlatih cukup lama, kekuatan pengamatan akan sedikit melemah dan tidak berkesinambungan lagi. Demikianlah, beberapa yogi mungkin akan mengalami fluktuasi berkali-kali dalam pengembangan pandangan terangnya.

Keadaan seperti demikian lebih umum dan lebih sering dialami oleh mereka yang pernah mendengar atau telah mengetahui tentang tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang. Oleh karena itu, bagi mereka yang akan berlatih meditasi di bawah bimbingan seorang guru akan lebih baik untuk tidak mempelajari atau mengetahui terlebih dahulu cara untuk mengembangkan atau mencapai tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang. Bagaimanapun, jangan kecil hati dan patah semangat, meskipun anda mengalami fluktuasi berkali-kali di tingkat pengetahuan pandangan terang ini. Kondisi ini menunjukkan bahwa anda telah menjadi lebih dekat pada pencapaian jalan (*magga*) dan buah (*phala*). Jika lima daya pengendalian (*indriya*)—keyakinan (*saddhā*), usaha (*vīriya*), perhatian penuh (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*)—menjadi kuat dan matang, serta berada dalam keadaan seimbang dan bekerja secara harmonis, anda akan merealisasikan jalan, buah, dan *Nibbāna* dalam waktu singkat.

BERALIH KE OBJEK NIBBĀNA

Peningkatan dan penurunan [kekuatan] pengetahuan pandangan terang ini analog dengan seekor burung yang dilepaskan dari sebuah kapal di tengah laut. Pada zaman dulu, ketika para pelaut tidak dapat memperkirakan keberadaan pulau atau pantai terdekat, mereka akan melepaskan seekor burung gagak, yang sengaja mereka bawa dalam pelayaran, untuk mencari tahu arah pantai. Burung itu akan terbang ke segala arah untuk mencari pantai terdekat. Selama belum menemukan daratan, burung itu akan terbang pulang dan hinggap kembali di kapal. Demikianlah, burung itu akan terbang pergi dan pulang berulang-ulang.

Demikian pula, penyusutan kekuatan pengamatan akan terjadi selama pengetahuan pandangan terang belum cukup matang untuk merealisasikan *Nibbāna* melalui pencapaian pengetahuan jalan (*maggañāṇa*). Ini seperti burung gagak tadi yang berulang-ulang terbang kembali ke kapal untuk beristirahat karena belum

menemukan daratan. Akan tetapi, ketika burung itu melihat daratan, ia akan segera terbang ke arah daratan dan tidak akan kembali lagi ke kapal. Demikian juga, ketika pengamatan dan pengetahuan pandangan terang berkembang kuat dan matang, serta pada saat lima daya pengendalian berada dalam keadaan seimbang dan bekerja secara harmonis, hanya dengan tiga atau empat kali [pengamatan] saja, yogi akan dapat melihat dan memahami kemunculan dan kelenyapan bentukan-bentukan berkondisi (*saṅkhāra*) dengan semakin sigap dan jelas. Pada saat itu, segera setelah mengamati salah satu fenomena yang tampak jelas di antara enam jenis bentukan berkondisi—menyentuh, mengetahui, mendengar, melihat, mengecap, dan mencium (diurutkan mulai dari yang paling sering dan mudah ditemui)—yang muncul dan lenyap, ia akan mencapai pengetahuan jalan dan buah, dan secara langsung merealisasikan *Nibbāna* di mana semua bentukan berkondisi—objek yang diamati dan batin yang mengamati—terhenti dan padam; atau dengan kata lain, terjadi penghentian objek yang diamati dan batin yang mengamati.

Seseorang, yang telah mencapai pengetahuan jalan dan buah, mengalami dengan jelas bahwa beberapa saat sebelum pencapaian itu, tindakan pengamatan yang dilakukannya berkembang baik serta menjadi semakin sigap dan tangkas. Ia juga jelas mengalami bagaimana ia melepaskan semua objek bentukan berkondisi pada saat setelah melakukan pengamatan terakhir, dan bagaimana ia beralih ke (mengambil) objek *Nibbāna*, di mana semua bentukan berkondisi terhenti dan padam. Oleh karena itu, mereka yang telah merealisasikan pencapaian tadi mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“Semua objek indria dan batin yang mengamati tiba-tiba terpotong dan terhenti.”

“Objek-objek indria dan batin yang mengamati tiba-tiba terpotong, seperti tumbuhan menjalar yang dipotong dengan pisau.”

“Semua objek indria dan batin yang mengamati lepas dan jatuh, seolah-olah melepaskan beban berat.”

“Aku merasa terbebas dari objek-objek indria dan batin yang mengamati, seolah-olah terlepas dari cengkeraman tangan yang kuat.”

“Aku merasa terlepas dari objek-objek indria dan batin yang mengamati, seolah-olah tiba-tiba terbebas dari ikatan atau kurungan.”

“Objek-objek indria dan batin yang mengamati lenyap dan padam dengan sangat cepat, bagaikan padamnya kerlip lampu minyak.”

“Kebebasan dari objek-objek indria dan batin yang mengamati adalah seperti tiba-tiba sampai di tempat yang terang dari tempat yang gelap.”

“Objek-objek indria dan batin yang mengamati terbenam, bagaikan tenggelam dalam air.”

“Aku merasa terlepas dari objek-objek indria dan batin yang mengamati, seolah-olah seketika terbebas dari segala kekusutan.”

“Objek-objek indria dan batin yang mengamati tiba-tiba berhenti, seperti seorang yang tergesa-gesa berlari tiba-tiba dihalangi jalannya.”

“Objek-objek indria dan batin yang mengamati lenyap secara total.”

Jangka waktu pengalaman tentang padamnya bentukan berkondisi tidak berlangsung lama. Ini hanya berlangsung dalam waktu yang sangat singkat yang sama dengan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu kali pengamatan. Setelah itu, yogi akan melakukan peninjauan-kembali (*paccavekkhaṇa*) tentang terjadinya pencapaian tersebut. Ia mungkin merefleksikan, “Ketenangan yang diperoleh dari penghentian dan padamnya objek indria dan batin

yang mengamati sungguh suatu fenomena *dhamma* yang istimewa; atau, ini tidak lain adalah jalan, buah, dan *Nibbāna*.” Mereka yang memiliki banyak pengetahuan *Dhamma* mungkin merefleksikan, “Keadaan batin yang tenang dan damai di mana semua bentukankondisi terhenti dan padam tidak lain adalah *Nibbāna*. Apa yang aku realisasikan dengan mengalami keadaan batin yang tenang dan damai ini sungguh merupakan jalan dan buah. Aku sungguh telah merealisasikan *Nibbāna*. Aku sungguh telah mencapai tataran jalan dan buah yang-memasuki-arus (*sotāpattimagga-phala*).” Refleksi-refleksi semacam ini dapat terjadi secara detail dan menyeluruh pada mereka yang pernah mendengar serta ingat tentang bagaimana terjadinya pencapaian penghentian semua bentukankondisi. Beberapa yogi mungkin juga meninjau kembali kekotoran-kekotoran batin yang telah dilenyapkan dan yang belum dilenyapkan.

Setelah melakukan peninjauan-kembali seperti demikian, yogi harus melanjutkan kembali pengamatannya pada fenomena batin dan materi seperti biasa. Pada saat itu, kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena batin dan materi tampak menjadi agak kasar. Bagian awal dan akhir atau kemunculan dan kelenyapan objek tampak sangat jelas. Oleh karena itu, ia berpikir bahwa telah terjadi penurunan dan jeda dalam pengamatan atau pengamatan menjadi tidak berkesinambungan dan melemah. Memang benar telah terjadi penurunan dan sesungguhnya ia telah kembali pada pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan. Oleh karena itu, ia mungkin akan melihat lagi cahaya terang dan juga objek-objek lain seperti sebelumnya. Beberapa yogi mungkin mendapati bahwa latihannya seperti tiba-tiba kembali ke awal ketika memulai pengamatan di mana objek dan batin yang mengamati tidak terjadi bersamaan satu sama lain. Atau, mereka juga mengalami sensasi-sensasi kecil yang tidak menyenangkan untuk beberapa saat. Namun, kebanyakan, keadaan batin atau kesadarannya sangat jernih dan muncul terus-menerus dari saat ke saat.

Pada saat itu, yogi merasa sangat bahagia dan damai seolah-olah hanya ada sebuah kesadaran tunggal yang berada kokoh di angkasa, kosong, dan bersih dari kesan-kesan. Akan tetapi, ia tidak akan mampu mengamati keadaan-keadaan batin yang sangat menyenangkan ini. Dan, bahkan jika ia mencoba mengamatinya, ia tidak akan mampu membedakan keadaan-keadaan batin itu dengan jelas. Ia juga tidak berkeinginan untuk merenungkan apa pun yang lain. Ia hanya menemukan keadaan batinnya yang jernih, ringan, dan damai, tanpa kemampuan untuk merenungkan atau mengamati objek-objek lain. Secara berangsur-angsur keadaan-keadaan batin yang jernih ini akan semakin melemah kekuatannya. Kemudian, jika ia melanjutkan pengamatannya terus-menerus, ia akan mampu lagi mengetahui dengan jelas kemunculan dan kelenyapan. Dan setelah beberapa waktu, ia akan mampu mencapai kembali tingkat kualitas pengamatan yang paling halus dan terbaik.

Ketika terjadi demikian, jika pengetahuan pandangan terangnya berkembang kuat, ia mungkin akan mencapai keadaan penghentian dari bentukan berkondisi seperti sebelumnya. Jika konsentrasi dan pengetahuan pandangan terangnya berkembang kuat, maka dengan menerapkan metode yang sama, ia akan dapat mengalami pencapaian tingkat itu berulang-ulang. Pada masa kini, karena orang-orang hanya memiliki tujuan utama untuk mencapai pengetahuan jalan dan buah [tingkat kesucian] pertama, berarti ini hanya merupakan pencapaian berulang-ulang ke dalam tataran buah pertama yang telah ia capai. Pembahasan ini adalah berkenaan dengan bagaimana tataran buah yang-memasuki-arus (*sotāpatti-phala*) dicapai melalui pengamatan pandangan terang yang dikembangkan secara berkesinambungan dan melalui pencapaian tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang secara berurutan.

Sikap mental dari seseorang yang telah mencapai jalan dan buah sangat berbeda dari sebelum pencapaian itu. Ini sangat luar biasa sehingga ia merasa seolah-olah telah terlahir kembali atau menjelma ke dalam kehidupan baru. Keyakinan dan kejernihan batinnya (*saddhā*) menjadi sangat kuat, dan ini menyebabkan

munculnya kegairahan (*pīti*) dan ketenangan (*passaddhi*) yang sangat kuat. Kebahagiaan (*sukha*) juga akan muncul secara otomatis. Karena faktor-faktor mental keyakinan, kegairahan, ketenangan, dan kebahagiaan muncul dan berlangsung sedemikian kuat, maka segera setelah pencapaian jalan dan buah, ia menjadi tidak mampu membedakan objek apa pun dengan jelas meskipun ia melakukan perenungan dan pengamatan. Akan tetapi, setelah beberapa jam atau beberapa hari, kekuatan faktor mental keyakinan, dan seterusnya tersebut akan melemah. Pada saat itu, kekuatan pengamatan akan meningkat kembali dan ia akan mampu membedakan objek-objek dengan baik.

Pada tahap awal setelah mencapai jalan dan buah, beberapa orang merasa keadaan batinnya seolah-olah lega karena terbebas dari tanggung-jawab berat, atau seolah-olah menjadi kurang bersemangat untuk melakukan pengamatan, atau seolah-olah dipenuhi dengan rasa puas. Kepuasan demikian dapat terjadi karena tujuan awal mereka hanyalah untuk mencapai pengetahuan jalan dan buah tingkat itu saja.

Pencapaian Buah

Jika seseorang ingin merealisasikan kembali kesadaran buah yang telah ia capai sebelumnya, atau jika seseorang ingin mengalami kebahagiaan *Nibbāna* lagi melalui proses pencapaian kesadaran buah yang telah ia alami sebelumnya, ia harus melakukan pengamatan seperti biasa atas fenomena-fenomena mental dan fisik yang sedang terjadi saat ini dengan tujuan mencapai tataran buah. Bagi orang awam, ketika ia mengembangkan pengamatan pandangan terang, maka secara alami pengetahuan pandangan terang tentang pembedaan batin dan materi akan muncul pertama. Sedangkan bagi orang mulia, pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan akan muncul pertama. Oleh karena itu, jika pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan adalah yang pertama muncul ketika ia mengamati fenomena-fenomena batin dan materi,

maka pengetahuan ini akan diikuti oleh pengetahuan-pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi secara berurutan, dan tidak lama kemudian ia akan mencapai pengetahuan tentang keseimbangan batin pada bentukan-bentukan berkondisi yang merupakan pengamatan dan pemahaman yang paling baik dan paling halus. Ketika pengetahuan ini menjadi sepenuhnya kuat, maka batin yang mengamati akan beralih ke (mengambil) objek *Nibbāna*, di mana semua bentukan berkondisi terhenti dan padam, dan proses kognitif pencapaian buah akan terjadi.

Pada mereka yang tidak terlebih dahulu melakukan ketetapan hati berkenaan dengan jangka waktu pencapaian absorpsi, kesadaran buah ini mungkin akan berlangsung sesaat saja atau kadang-kadang dapat berlangsung cukup lama, seperti: selama lima menit, sepuluh menit, setengah jam, satu jam, dan seterusnya. Kitab ulasan mengatakan bahwa pencapaian absorpsi tersebut dapat berlangsung sepanjang hari atau sepanjang malam, atau selama jangka waktu yang telah ia tentukan sebelumnya. Pada masa sekarang juga, kita dapat menemukan beberapa yogi dengan konsentrasi yang kuat dan pengetahuan pandangan terang yang tajam yang mampu berdiam dalam pencapaian absorpsi buah untuk jangka waktu yang lama sesuai dengan ketetapan hati yang telah ia lakukan sebelumnya, seperti: satu jam, dua jam, tiga jam, dan seterusnya.

Jika yogi terlebih dahulu melakukan ketetapan hati atas batas waktu pencapaian absorpsi buah, maka ia pasti akan keluar dari pencapaian absorpsi buah itu sesuai dengan keinginan. Akan tetapi, setelah berlangsung selama satu jam, dua jam, dan seterusnya, suatu pikiran atau refleksi masih mungkin menyelip masuk di antara jeda-jeda yang terjadi. Jika ia segera mengamati pikiran atau refleksi itu sekitar empat atau lima kali, maka ia akan masuk kembali ke dalam pencapaian absorpsi buah. Kita juga mendapati kejadian-kejadian serupa bahwa dengan cara ini, yogi mampu berdiam dalam pencapaian absorpsi buah selama beberapa jam secara terus-menerus hingga merasa puas.

Selama pencapaian absorpsi buah, batin sepenuhnya tercerap hanya pada objek *Nibbāna* saja di mana semua bentukan berkondisi terhenti dan padam. Ia tidak mencerap objek lain apa pun. *Nibbāna* merupakan fenomena *dhamma* yang sepenuhnya berbeda dan terpisah dari bentukan-bentukan berkondisi—fenomena-fenomena batin dan materi—maupun objek-objek konsep yang berhubungan dengan dunia ini atau dunia apa pun lainnya. Oleh karena itu, ketika yogi sedang berada dalam pencapaian absorpsi buah, ia tidak mengetahui atau menyadari keberadaan semua hal yang berhubungan dengan dunia ini dan dunia apa pun lainnya, seperti: tubuhnya sendiri, dan lain-lain. Ia sepenuhnya terbebas dari semua bentuk pikiran. Meskipun terdapat objek-objek indria yang jelas yang dapat dilihat, didengar, disentuh, dicium, dan lain-lain, ia tidak menyadarinya sama sekali. Selain itu, ketika yogi berada dalam pencapaian absorpsi, sikap tubuhnya juga kokoh dan terjaga. Jika ia bermeditasi dalam sikap duduk, maka sikap tubuh itu akan tetap bertahan seperti semula, tanpa bergoyang, berayun, membungkuk, bergeser, atau berubah sedikit pun. Hal ini seperti yang dikatakan dalam kitab ulasan sebagai:

Impuls absorpsi juga menopang sikap tubuh.²⁹⁸

Ketika pencapaian absorpsi berakhir dan arus kesadaran buah terpotong, aktivitas mental pertama yang mungkin terjadi adalah refleksi berkenaan dengan penghentian dari bentukan berkondisi dan absorpsi dari penghentian itu, atau pencerapan atas salah satu dari objek-objek indria, seperti: wujud atau gambaran visual, atau sekedar suatu bentuk pikiran. Kemudian, keadaan-keadaan batin, seperti: tindakan pengamatan seperti biasanya, kejernihan batin, refleksi, dan lain-lain akan terjadi menurut kondisi yang sesuai. Meskipun pengamatan dilakukan seperti biasa, pada awalnya ketika yogi mencerap kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena batin dan materi yang tampak jelas dan kasar, pengamatan menjadi agak terputus-putus dan tidak berkesinambungan.

Akan tetapi, jika praktik pandangan terangnya berkembang sangat baik dan kuat, di saat ia keluar dari pencapaian absorpsi buah pun, ia akan tetap mendapatkan saat-saat di mana pengamatannya terus berlangsung dengan baik, halus, dan berkesinambungan. Perlu diingat bahwa ketetapan hati untuk dapat mencapai absorpsi buah dengan cepat dan dapat berdiam dalam pencapaian absorpsi buah untuk waktu yang lama harus dilakukan sejak dari awal sebelum melakukan pengamatan. Akan tetapi, ketika sedang melakukan pengamatan pandangan terang, yogi seharusnya tidak memiliki rasa cemas dan nafsu keinginan untuk mencapai absorpsi tersebut.

Jika pengembangan pandangan terangnya masih belum cukup kuat [untuk mencapai absorpsi buah], ada saat-saat di mana yogi mungkin mengalami tubuhnya merinding, menguap, gemetar, atau menghela nafas panjang, kemudian pengamatannya menjadi tidak berkesinambungan atau terjadi jeda dalam pengamatan, bahkan ketika pengamatannya berkembang sangat baik. Atau juga, ketika pengamatannya berkembang lebih baik, yogi menjadi bersemangat dan merefleksikan, “Aku segera mencapai *Nibbāna*.” Akan tetapi, karena tindakan ini, pengamatannya menjadi tidak berkesinambungan atau terjadi jeda dalam pengamatan. Oleh karena itu, yogi seharusnya tidak melakukan refleksi-refleksi semacam itu. Bagaimanapun, jika terjadi refleksi, ia harus mengamatinya dengan tepat dan akurat. Ada beberapa yogi yang mengalami ketidaksinambungan pengamatan berkali-kali sebelum mereka dapat mencapai absorpsi buah. Jika konsentrasi dan pengetahuan pandangan terangnya masih lemah, ini menyebabkan yogi tertunda untuk dapat segera mencapai absorpsi buah. Atau, jika telah mencapainya, ia tidak dapat berdiam lama dalam absorpsi itu. Ini semua menjelaskan cara terjadinya pencapaian absorpsi buah.

Memperjelas Pengetahuan Pandangan Terang

Pada beberapa yogi, karena mereka mengalami pengetahuan pandangan terang tentang rasa takut (*bhaya*), bahaya (*ādinava*),

kejemuan (*nibbidā*), dan keinginan untuk bebas (*muñcitukamyatā*) hanya dalam waktu yang singkat, mereka mungkin memiliki kebingungan atau ketidakjelasan atas pengetahuan-pengetahuan tersebut. Oleh karena itu, jika yogi ingin memahaminya dengan jelas, ia harus menentukan batas waktu yang cukup untuk melakukan perenungan dan pengamatan atas masing-masing dari pengetahuan itu secara terpisah. Misalnya, jika ia melakukan pengamatan dengan menentukan batas waktu, “Dalam jangka waktu setengah jam atau satu jam ini, aku akan mengamati kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena, aku hanya akan mewujudkan pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan,” maka hanya pengetahuan pandangan terang itu saja yang akan muncul dalam batas waktu yang telah ditentukan, dan ia tidak akan mencapai tingkat pengetahuan yang lebih tinggi. Ketika batas waktu itu telah habis, pengetahuan pandangan terang tentang kekeburan (*bhaṅga-ñāṇa*) akan muncul secara otomatis. Tetapi, jika pengetahuan tersebut tidak terjadi secara otomatis, ia harus melanjutkan pengamatannya dengan bertekad, “Aku akan mengamati kelenyapan fenomena-fenomena saja, aku hanya akan mewujudkan pengetahuan tentang kekeburan,” maka pengetahuan pandangan terang tentang kekeburan akan muncul dan ia hanya akan memahami kekeburan atau kelenyapan fenomena-fenomena saja. Ketika batas waktu itu telah habis, pengetahuan pandangan terang berikutnya yang lebih tinggi akan terjadi secara otomatis. Hal ini akan terjadi dengan cara yang serupa untuk pengetahuan pandangan terang berikutnya yang lebih tinggi.

Jika tidak terjadi peningkatan pengetahuan secara otomatis meskipun yogi telah mendapatkan pemahaman penuh pada tingkat pengetahuan saat ini, maka ia harus mengarahkan batinnya, “Semoga pengetahuan tentang rasa takut muncul sewaktu aku mencerap sifat menakutkan.” Ketika ia melakukan tekad demikian, pengetahuan pandangan terang tentang rasa takut akan muncul dengan mencerap kondisi yang menakutkan dari bentuk-bentuk berkelembutan. Kemudian, jika ia telah puas dengan tingkat

pengetahuan ini, ia harus mengarahkan batinnya, “Semoga pengetahuan tentang bahaya muncul sewaktu aku mencerap cacat atau sifat buruk.” Ketika setiap kali ia melakukan pengamatan dengan cara demikian, pengetahuan pandangan terang tentang bahaya akan muncul dengan mencerap kekurangan atau keburukan dari bentukan-bentukan berkondisi. Kemudian, jika ia telah puas dengan tingkat pengetahuan ini, ia harus mengarahkan batinnya, “Semoga pengetahuan tentang kejemuhan muncul sewaktu aku mencerap kejemuhan atau sifat bosan.” Ketika setiap kali ia melakukan pengamatan dengan cara demikian, pengetahuan pandangan terang tentang kejemuhan akan muncul dengan mencerap perasaan bosan, jemu, atau kecewa atas bentukan-bentukan berkondisi.

Kemudian, jika ia telah puas dengan tingkat pengetahuan ini, ia harus mengarahkan batinnya, “Semoga pengetahuan tentang keinginan untuk bebas muncul dengan keinginan untuk terbebas dari bentukan-bentukan berkondisi.” Ketika setiap kali ia melakukan pengamatan dengan cara demikian, pengetahuan pandangan terang tentang keinginan untuk bebas akan muncul dengan keinginan untuk terbebas dari bentukan-bentukan berkondisi dan keinginan untuk meninggalkan semua bentukan berkondisi. Dan, jika ia telah puas dengan tingkat pengetahuan ini, ia harus mengarahkan batinnya untuk mencapai tingkat pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi. Ketika ia melakukan demikian, pengetahuan pandangan terang tentang perenungan-kembali (*paṭisañkhāñāṇa*) akan muncul disertai dengan sensasi yang tak tertahankan, keinginan untuk mengubah sikap tubuh, dan ketidakpuasan. Kemudian, jika ia telah puas dengan tingkat pengetahuan ini, ia harus mengarahkan batinnya untuk mencapai tingkat pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin pada bentukan-bentukan berkondisi (*sañkhārupekkhāñāṇa*) yang memiliki tingkat kualitas pengamatan paling halus dan terbaik. Ketika ia melakukan demikian, pengamatan yang berkesinambungan akan terjadi secara otomatis dan terus-menerus sesuai dengan kekuatan momentum yang diperolehnya. Pada saat itu, pengetahuan pandangan terang tentang keseimbang-

an batin pada bentukan-bentukan berkondisi akan muncul dengan sangat halus.

Jika yogi melakukan pengamatan dengan cara demikian, dengan memisahkan bagian per bagian, maka hanya tingkat pengetahuan pandangan terang yang ia inginkan akan muncul dalam batas waktu yang telah ia tetapkan sebelumnya. Dan juga, yogi akan mendapati dengan jelas bahwa ketika ia sudah merasa puas (memahami sepenuhnya) dengan pengetahuan pandangan terang tertentu dan batas waktu pencapaian itu telah berakhir, maka pengamatan dan pemahaman akan beralih ke tingkat pengetahuan yang lebih tinggi sesuai tekad dan keinginannya. Demikianlah, pengetahuannya akan beralih secara bertahap ke tingkat pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi bagaikan kerja arah jarum kompas. Jika yogi merasa masih belum cukup jelas dengan usaha pengamatan yang pertama, ia dapat mencoba berlatih berkali-kali dengan cara ini. Jika pengamatan dilakukan tanpa menentukan tingkat pengetahuan, maka seorang yogi, yang memiliki konsentrasi yang kuat dan pengetahuan yang tajam, akan mampu mencapai pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin dalam waktu yang singkat, bahkan hanya dengan empat, lima, atau sepuluh kali pengamatan saja. Ia juga dapat sering melakukan pencapaian absorpsi buah. Jika yogi menjadi sangat mahir dalam praktik ini, ia bahkan dapat mencapai absorpsi buah sewaktu berjalan, makan, minum, dan sebagainya.

Cara Berlatih untuk Jalan & Buah yang Lebih Tinggi

Ketika yogi telah berlatih berkali-kali dan mahir untuk masuk ke dalam absorpsi buah yang telah dicapai dengan cepat serta untuk berdiam dalam absorpsi buah itu untuk waktu lama, ia harus mengembangkan pengamatannya dengan tujuan untuk mencapai jalan dan buah yang lebih tinggi. Untuk melakukan hal ini, pertamanya yogi harus menentukan berapa hari yang mungkin ia butuhkan untuk berlatih. Kemudian, ia melakukan ketetapan hati dengan

kuat, “Dalam periode beberapa hari ini, aku tidak ingin masuk ke dalam absorpsi buah yang telah aku capai. Semoga aku tidak mencapai kembali tataran buah yang telah aku capai. Semoga hanya tataran jalan dan buah yang lebih tinggi yang belum dicapai muncul. Semoga aku hanya mencapai jalan dan buah yang lebih tinggi.” Setelah itu, ia harus kembali melakukan pengamatan seperti biasa atas fenomena-fenomena mental dan fisik yang sedang terjadi.

Manfaat yang dapat diperoleh dengan menentukan batas periode waktu latihan adalah jika tataran jalan dan buah yang lebih tinggi masih belum dapat dicapai meskipun telah melewati batas periode waktu yang ditentukan, maka ia akan dapat masuk ke dalam absorpsi buah yang telah dicapai sebelumnya dengan mudah, jika menginginkannya. Akan tetapi, jika ia berlatih dengan bertekad, “Aku akan berlatih hanya untuk mencapai tataran jalan dan buah yang lebih tinggi sejak hari ini,” maka ia akan mendapati bahwa ia tidak dapat masuk kembali ke dalam absorpsi buah yang telah dicapai. Dalam keadaan itu, yogi mungkin akan menjadi kecewa dan tidak senang karena ia tidak dapat mencapai tataran jalan dan buah yang lebih tinggi dan juga tidak dapat mencapai tataran buah yang telah dicapai.

Manfaat yang dapat diperoleh dengan memotong kemelekatan pada pencapaian sebagai “Aku tidak ingin masuk ke dalam absorpsi buah yang telah aku capai,” adalah yogi tidak akan kembali pada tataran buah yang telah dicapai selama periode waktu itu. Dan juga, jika pengetahuan pandangan terangnya kuat, maka ia hanya akan mencapai tataran jalan dan buah yang lebih tinggi. Tetapi, jika kemelekatan pada pencapaian itu tidak sepenuhnya dipotong, maka ada kemungkinan ia akan kembali ke tataran buah yang telah dicapai. Oleh karena itu, setelah menentukan batas periode waktu yang dibutuhkan untuk berlatih dan memotong kemelekatan pada pencapaian buah yang telah dicapai selama periode waktu itu, ia harus melanjutkan perenungan dan pengamatannya seperti biasa. Ketika ia melakukan pengamatan dengan cara demikian, maka pengetahuan-pengetahuan pandangan terang akan muncul secara

berurutan seperti sebelumnya, dimulai dengan pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan. Cara kemunculan pengetahuan pandangan terang tidaklah seperti pengembangan pandangan terang untuk mencapai [absorpsi] buah, tetapi sama seperti urutan usaha yang dikerahkan dalam pengembangan pandangan terang untuk mencapai jalan.

Ketika pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan masih lemah atau belum matang, yogi mungkin akan melihat cahaya terang, bentuk-bentuk penglihatan, dan lain-lain. Ia mungkin juga mengalami sensasi-sensasi yang tidak menyenangkan. Dan juga, perwujudan kemunculan dan kelenyapan fenomena-fenomena batin dan materi tampak jelas dan kasar. Meskipun yogi biasanya mampu mencapai pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin dan absorpsi buah dalam waktu yang sangat singkat ketika melakukan perenungan dan pengamatan untuk mencapai buah, akan tetapi sekarang karena kekuatan pengetahuan masih belum mencukupi, maka ia akan tetap berada pada pengetahuan-pengetahuan pandangan terang yang lebih rendah dalam waktu yang lama. Namun demikian, yogi tidak akan mengalami banyak kesulitan atau memakan waktu lama seperti pada awal ia mulai berlatih meditasi. Bahkan dalam waktu satu hari saja, ia akan dapat mencapai kembali pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin pada bentuk-bentuk ber kondisi setelah melalui berbagai tingkat pengetahuan pandangan terang secara berurutan.

Pengetahuan yang dimiliki yogi menjadi jauh lebih baik daripada sebelumnya. Pengamatannya menjadi cermat dan akurat. Pengetahuan dan visi/pandangannya menjadi sangat jernih dan komprehensif (pengetahuannya menjadi sempurna). Objek-objek kesenangan duniawi dan perputaran kelahiran-kembali menjadi tampak lebih menakutkan, membahayakan, serta menjemukan baginya, dan rasa takut menghadapi kesengsaraan dan keinginan untuk bebas menjadi jauh lebih kuat dari sebelumnya. Meskipun sebelumnya ia mampu masuk dan berdiam dalam tataran buah sebanyak empat atau lima kali dalam satu jam, akan tetapi saat ini

pengetahuan pandangan terangnya hanya mencapai tingkat keseimbangan batin pada bentukan-bentukan berkondisi, karena pengetahuannya belum sepenuhnya kuat untuk mencapai tataran jalan yang lebih tinggi. Yogi mungkin akan berada pada tingkat pengetahuan itu selama satu, dua, tiga hari, atau waktu yang lebih lama bahkan hingga berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bertahun-tahun.

Namun, ketika pengetahuan pandangan terangnya telah berkembang cukup kuat, pengamatan akan menjadi sangat sigap dan jelas. Ketika mencapai momentum demikian, maka seperti sebelumnya batin yang mengamati akan beralih ke (mengambil) objek *Nibbāna*, di mana semua bentukan berkondisi terhenti dan padam, dan tataran kedua pengetahuan jalan dan buah akan muncul. Setelah pencapaian ini, yogi akan melakukan peninjauan-kembali atas jalan, buah, dan *Nibbāna* [yang baru saja dicapai], kekotoran batin yang telah dilenyapkan dan kekotoran batin yang masih tersisa sesuai dengan keadaan yang ada. Kemudian, ketika ia melanjutkan pengamatan seperti biasa, pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan, serta keadaan batin yang sangat jernih, dan seterusnya akan terjadi dengan sewajarnya. Ini menjelaskan bagaimana yogi harus berlatih untuk mencapai tataran pengetahuan jalan dan buah yang-sekali-kembali (*sakadāgāmi-magga-phala*) melalui pengamatan pandangan terang serta melalui pencapaian tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang secara berurutan.

Selanjutnya, jika yogi ingin mencapai tataran ketiga pengetahuan jalan dan buah, ia harus menentukan batas periode waktu untuk berlatih serta memotong kemelekatan pada pencapaian absorpsi buah yang telah dicapai. Kemudian, ia melakukan ketetapan hati dengan kuat, “Semoga hanya tataran jalan dan buah yang lebih tinggi yang masih belum diketahui muncul. Semoga aku hanya mencapai tataran jalan dan buah yang lebih tinggi.” Setelah itu, ia harus kembali melakukan pengamatan seperti biasa atas fenomena-fenomena mental dan fisik yang sedang terjadi. Ketika ia

melakukan pengamatan dengan cara demikian, maka tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang akan matang dan muncul secara berurutan, dimulai dengan pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan. Dan, dalam waktu yang tidak lama, ia akan dapat mencapai kembali pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin pada bentukan-bentukan berkondisi. Jika pengetahuan ini belum sepenuhnya kuat, maka ia akan tetap berada pada tingkat pengetahuan ini. Namun, ketika pengetahuan ini mencapai kekuatan sepenuhnya, maka seperti sebelumnya batin yang mengamati akan beralih ke (mengambil) objek *Nibbāna*, di mana semua bentukan berkondisi terhenti dan padam, dan tataran ketiga pengetahuan jalan dan buah akan muncul. Setelah itu, yogi akan melakukan peninjauan-kembali, melanjutkan pengamatan seperti biasa, mendapati keadaan batin yang sangat jernih, dan seterusnya akan terjadi dengan cara serupa seperti pencapaian sebelumnya. Ini menjelaskan bagaimana yogi harus berlatih untuk mencapai tataran pengetahuan jalan dan buah yang-tidak-kembali (*anāgāmi-magga-phala*) melalui pengamatan pandangan terang serta melalui pencapaian tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang secara berurutan.

Dan lagi, jika yogi ingin mencapai tataran keempat pengetahuan jalan dan buah, ia harus menentukan batas periode waktu untuk berlatih dan memotong kemelekatan pada pencapaian absorpsi buah yang telah dicapai. Kemudian, setelah melakukan ketetapan hati dengan cara yang serupa seperti sebelumnya, ia harus kembali melakukan pengamatan seperti biasa atas fenomena-fenomena mental dan fisik yang sedang terjadi. Ia tidak perlu mengubah metode bermeditasi dengan cara lain. Oleh karena itu, Buddha mengatakan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* bahwa [penerapan] perhatian penuh (*sati*) dalam tindakan perenungan dan pengamatan ini sebagai: “Jalan satu-satunya atau jalan tunggal (*ekāyano*) [ke kebebasan].” Ketika ia melakukan pengamatan seperti demikian, maka tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang akan matang dan muncul secara berurutan, dimulai dengan pengetahuan

pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan. Dan, dalam waktu yang tidak lama, ia akan dapat mencapai kembali pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin pada bentuk-bentuk berondisi. Jika pengetahuan ini belum sepenuhnya kuat, maka ia akan tetap berada pada tingkat pengetahuan ini. Akan tetapi, ketika pengetahuan ini mencapai kekuatan sepenuhnya, maka seperti sebelumnya batin yang mengamati akan beralih ke (mengambil) objek *Nibbāna*, di mana semua bentuk berondisi terhenti dan padam, dan tataran keempat pengetahuan jalan dan buah akan muncul.

Sejara setelah pencapaian kesadaran buah ke-*arahatta*-an, yogi akan melakukan peninjauan-kembali jalan, buah, dan *Nibbāna* yang telah ia alami secara langsung tersebut, serta meninjau kembali kekotoran batin yang telah dilenyapkan. Dan, ia mungkin merefleksikan dan memastikan, “Semua kekotoran batin telah dipotong dan padam sepenuhnya. Kekotoran-kekotoran batin tidak lagi memiliki kesempatan untuk muncul, kapan pun. Aku telah menunaikan semua praktik [pengembangan batin] yang harus dilakukan.” Ini menjelaskan bagaimana yogi harus berlatih untuk mencapai tataran *arahatta* melalui pengamatan pandangan terang dan melalui pencapaian tingkat-tingkat pengetahuan pandangan terang secara berurutan.

Peran Kesempurnaan (Pāramī)

Pernyataan “Demikianlah, tataran tertentu pengetahuan jalan dan pengetahuan buah akan muncul” yang disebutkan di atas hanya ditujukan bagi mereka yang memiliki kesempurnaan (*pāramī*)²⁹⁹ yang telah matang. Sedangkan, bagi seseorang yang *pāramī*-nya masih belum matang, ia akan berhenti dan tetap berada pada tingkat pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin pada bentuk-bentuk berondisi dan tidak dapat melampauinya.

Dalam kasus tertentu, meskipun seseorang—yang telah mencapai tataran pertama jalan dan buah—dapat dengan mudah dan tidak memerlukan waktu lama untuk mencapai tataran kedua jalan dan buah, ia mungkin tidak dapat dengan cepat mencapai tataran ketiga jalan dan buah, ia mungkin membutuhkan waktu lama untuk mencapainya. Jika kita menyelidiki sebab terjadinya hal ini, kita akan menemukan bahwa seorang pemasuk-arus (*soṭāpanna*) dan seorang yang-sekali-kembali (*sakadāgāmi*) adalah individu-individu yang terlatih baik dalam aturan disiplin moral dan menjalankan latihan moralitas (*śīlasikkhā*) dengan sempurna (*śīlesu paripūrakāri*). Oleh karena itu, seorang pemasuk-arus dapat mencapai tataran kedua jalan dan buah dengan mudah dan cepat karena kedua tataran kesucian tersebut memiliki kualitas yang setaraf dalam hal kesempurnaan latihan moralitas. Sedangkan, seorang yang-tidak-kembali (*anāgāmi*) adalah individu yang terlatih baik dalam konsentrasi dan menjalankan latihan konsentrasi (*samādhisikkhā*) dengan sempurna (*samādhismim paripūrakāri*). Oleh karena itu, seseorang, dari tataran kedua buah yang hanya memiliki taraf kesempurnaan dalam moralitas, mungkin tidak dapat dengan cepat mencapai tataran ketiga jalan dan buah yang memiliki taraf kesempurnaan dalam konsentrasi. [Dengan kata lain, seorang yang-sekali-kembali juga harus terlebih dahulu memenuhi tingkat kesempurnaan dalam konsentrasi agar dapat mencapai tataran ketiga jalan dan buah.]

Bagaimanapun, seseorang tidak mungkin dapat mengetahui apakah tingkat *pāramī*-nya sudah matang atau belum untuk dapat mencapai tataran jalan dan buah mana pun tanpa berlatih dan mengembangkan pandangan terang dengan sepenuhnya. Selain itu, tidak disangsikan bahwa ada orang-orang yang akan mencapai jalan dan buah hanya setelah berlatih dengan gigih dan tekun selama berhari-hari, berbulan-bulan, atau bertahun-tahun. Jika seseorang belum dapat mencapai jalan dan buah karena baru berlatih selama beberapa hari atau beberapa bulan, ia tidak dapat memastikan bahwa hal itu karena “*pāramī*-nya belum matang.” Terlebih lagi,

usaha yang dikerahkan dalam latihan meditasi saat ini dapat membantu memperkuat *pāramī* yang belum matang untuk mencapai kematangannya. Oleh karena itu, seseorang tidak perlu mengukur dan mempertimbangkan apakah *pāramī*-nya sudah matang atau belum.

Yogi hanya perlu berlatih meditasi dengan usaha yang gigih dan pantang menyerah, serta mengingat dengan baik kenyataan di bawah ini:

“Jika seseorang tidak berlatih meditasi, maka tidak ada *pāramī* yang akan dapat berkembang. Dan, meskipun *pāramī*-nya telah matang, ia tidak akan dapat mencapai jalan dan buah di kehidupan ini tanpa berlatih. Akan tetapi, jika ia berlatih dan jika *pāramī*-nya juga telah matang, maka ia akan dapat dengan mudah dan cepat mencapai jalan dan buah seperti yang dicita-citakan. Jika *pāramī*-nya telah cukup matang, maka dengan latihan yang ia lakukan sekarang, *pāramī*-nya ini akan menjadi sepenuhnya matang sehingga ia akan dapat mencapai jalan dan buah di kehidupan saat ini juga. Setidak-tidaknya, latihan yang ia lakukan sekarang ini pastilah merupakan benih *pāramī* yang dapat menjadi kondisi penyokong-kuat untuk mencapai jalan dan buah di kehidupan mendatang.”

NASIHAT BERLATIH

Dalam era Buddha Gotama ini, mereka yang beraspirasi untuk menikmati rasa kebahagiaan sesungguhnya dari pandangan terang, harus mengembangkan perhatian penuh yang menembus pada objek-objek tubuh, perasaan, kesadaran, dan *dhamma*.³⁰⁰

Catatan Khusus

Prosedur untuk melakukan perenungan dan pengamatan pandangan terang yang telah diuraikan dalam buku panduan ini sepenuhnya mencukupi bagi orang-orang pada umumnya yang memiliki pengetahuan atau kecerdasan yang cukup baik atau sewajarnya. Jika mereka membaca (mengikuti) buku panduan ini secara berhati-hati dan berlatih meditasi dengan rasa hormat dan sistematis dengan keyakinan (*saddhā*), kemauan (*chanda*), dan usaha (*vīriya*) yang kuat, mereka pasti akan dapat mencapai pengetahuan-pengetahuan pandangan terang, serta pengetahuan jalan dan pengetahuan buah seperti yang telah dijelaskan di atas. Akan tetapi, berbagai pengalaman khusus dan luar biasa yang mungkin dicerap dan ditemui melalui [pengembangan] pengetahuan pandangan terang serta yang mungkin akan terjadi pada para yogi tidak dapat disebutkan secara detail di dalam buku panduan ini. Masih banyak lagi yang tidak saya ungkapkan di sini. Ini juga bukan berarti bahwa seorang praktisi meditasi (yogi) akan menemui semua pengalaman yang telah dijelaskan dalam buku panduan ini.

Bergantung pada kematangan *pāramī* para yogi, masih ada perbedaan-perbedaan lain berkenaan dengan pemahaman dan pengetahuan yang akan dialami oleh mereka masing-masing, apakah terperinci atau kurang terperinci, jelas atau kurang jelas. Terlebih lagi, keyakinan, kemauan, dan usaha yogi tidak mungkin selalu kuat dan kokoh sepanjang waktu. Jika seseorang berlatih meditasi hanya dengan mengandalkan atau berdasarkan pengetahuan teoritis dan tanpa mendapatkan bimbingan seorang guru, ia mungkin menjadi tidak yakin akan dirinya karena ia tidak bebas dari keragu-raguan, bagaikan seseorang yang harus melakukan suatu perjalanan seorang diri ke tempat yang belum pernah ia kunjungi sebelumnya. Jadi, cukup sulit bagi orang awam pada umumnya untuk mencapai pengetahuan-pengetahuan pandangan terang, pengetahuan jalan dan pengetahuan buah tanpa menemui rintangan-rintangan jika ia berlatih meditasi tanpa bantuan dan bimbingan seorang guru.

Oleh karena itu, mereka yang sungguh-sungguh ingin berlatih meditasi untuk merealisasikan *Nibbāna* melalui pencapaian pengetahuan jalan dan pengetahuan buah, harus mendekati seorang teman yang baik (*kalyāṇamitta*) untuk mendapatkan bimbingan berlatih meditasi. Ia adalah seorang guru yang mumpuni atau memiliki banyak pengalaman dalam berlatih meditasi dengan cara yang benar dan sistematis, serta mampu memberikan instruksi meditasi yang sesuai dengan Kanon Pāli tentang tahapan-tahapan kemajuan pengetahuan pandangan terang hingga pencapaian pengetahuan jalan, pengetahuan buah, pengetahuan peninjauan-kembali, serta pencapaian absorpsi buah. Ini sesuai dengan yang dikatakan dalam *Saṃyutta Nikāya* sebagai:

[Seseorang] harus mencari seorang guru untuk memahami [fenomena-fenomena *dhamma*] sebagaimana adanya.³⁰¹

Semoga anda dapat menekan kesombongan (*māna*) yang membubung tinggi, seperti beranggapan “Aku adalah seorang yang istimewa dan berbakat. Aku tidak membutuhkan bimbingan dari orang lain,” dengan mengingat sikap rendah hati yang dilakukan oleh Yang Mulia Poṭṭhila [untuk memperoleh bimbingan meditasi dari seorang *sāmaṇera* berusia tujuh tahun]. Semoga anda dapat berlatih dengan gigih dan sepenuh hati. Dan ketika anda berlatih, ingatlah dengan baik nasihat yang diberikan oleh Buddha sebagai berikut:

Kebebasan dari semua penderitaan,
Nibbāna ini tidak dapat dicapai;
 dengan usaha yang kendur,
 [atau] dengan kekuatan yang kecil.³⁰²

Ini berarti bahwa *Nibbāna* hanya dapat dicapai melalui ketekunan dan kegigihan dalam praktik dan pengembangan

meditasi yang disertai tekad yang kuat dan pengerahan usaha yang besar.

—Instruksi Meditasi Pandangan Terang selesai—

DAFTAR SINGKATAN

TIPITAKA PĀLI

Abhidhamma Mūlaṭīkā	Abhi-mlṭ
Abhidhammatthasaṅgaha	Abhi-s
Abhidhammatthavibhāvinī Ṭīkā	Abhi-vṭ
Abhidhammāvatāra Abhinavaṭīkā.....	Abhi-nṭ
Abhidhammāvatāra Puraṇāṭīkā.....	Abhi-prṭ
Abhidhammāvatāra	Abhi-vr
Aṅguttara Nikāya.....	AN
Buddhavaṁsa	Bv
Cūḷaniddesa Aṭṭhakathā.....	Cḷnid-a
Cūḷaniddesa	Cḷnid
Dhammapada Aṭṭhakathā.....	Dhp-a
Dhammapada	Dhp
Dhammasaṅgaṇī Aṭṭhakathā (Atthasālinī).....	Dhs-a
Dhammasaṅgaṇī Mūlaṭīkā.....	Dhs-mlṭ
Dhammasaṅgaṇī	Dhs
Dīgha Nikāya Ṭīkā.....	DN-ṭ
Dīgha Nikāya	DN
Itivuttaka Aṭṭhakathā.....	It-a
Mahāniddesa	Mhnid
Majjhima Nikāya Ṭīkā	MN-ṭ
Majjhima Nikāya	MN
Manorathapūraṇī (Aṅguttara Nikāya Aṭṭhakathā)	Mp
Milindapañha	Mil
Nettipakaraṇa Aṭṭhakathā.....	Net-a
Nettipakaraṇa	Net
Pācittiya Aṭṭhakathā	Pāc-a
Pācittiyapāli.....	Pāc
Pañcapakaraṇa Anuṭīkā	Ppk-antṭ

Pañcapakaraṇa Aṭṭhakathā	Ppk-a
Pañcapakaraṇa Mūlaṭīkā	Ppk-mlt
Papañcasūdanī (Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā)	Ps
Pārājikapāli	Pārā
Paṭisambhidāmagga	Paṭis
Paṭṭhāna	Paṭṭh
Puggalapaññatti	Pp
Saddhammappakāsini (Paṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā)	Paṭis-a
Saṃyutta Nikāya	SN
Sāratthappakāsini (Saṃyutta Nikāya Aṭṭhakathā)	Spk
Sumaṅgalavilāsini (Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā)	Sv
Suttanipāta Aṭṭhakathā	Sn-a
Suttanipāta	Sn
Udāna Aṭṭhakathā	Ud-a
Udāna	Ud
Vibhaṅga Aṭṭhakathā (Sammohavinodanī)	Vibh-a
Vibhaṅga Mūlaṭīkā	Vibh-ṭ
Vibhaṅga	Vibh
Vinaya Piṭaka	Vin
Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā)	Vism-mhṭ
Visudhimagga	Vism
Yamaka	Yam

SINGKATAN LAINNYA

Mahāsī Sayādaw	MS
Chaṭṭha Saṅgāyana Edition	CSE

CATATAN AKHIR

1. *Dhammapada Aṭṭhakathā: Cūḷapanthakattheravatthu* (Dhp-a 1.156-57); Baca juga *Dhammapada Commentary*, Vol. 28, penj. Eugene Watson Burlingame, (Oxford: Pali Text Society, 2009), 303-304
2. Baca hlm. 72: penjelasan tentang pengamatan gerakan perut mengembung dan mengempis.
3. Baca juga *The Path of Purification: Visuddhimagga*, penj. Bhikkhu Ñāṇamoli, (Online edition: Buddhist Publication Society, 2010), (XVIII.5) 610

664. **Suddhaviṇṇāsanāyāniko** pana ayameva vā **samathayāniko** catudhātu-vavatthāne vuttānaṃ tesāṃ tesāṃ dhātupariggahamukhānaṃ aññataramukhasena saṅkhepato vā vitthārato vā catasso dhātuyo pariggaṇhāti. (Vism 2.222)

4. Baca juga *Dhammacakkappavattana Sutta: The Great Discourse on the Wheel of Dhamma*, The Venerable Mahāsi Sayādaw, penj. U Ko Lay (Zeya Maung), (Malaysia: SBVMS Publication 2015), 116-17

But by having the attention dispersed over many objects or having it fixed on objects which are not easily discernable, concentration takes a long time to come about. Confining to limited objects which can be distinctly noted will facilitate and hasten development of concentration.

Therefore, we are instructing our yogis to start with noting the air element (vāyo dhātu), the characteristics of which, namely, stiffness, pressure, motion are becoming evident in the region of the abdomen. As the abdomen rises, note “rising,” as it falls, note “falling.” Begin by noting just these two motions, rising and falling. But this does not comprise all that has to be done. While noting the rising and falling of the abdomen, if thinking arises, note that too as “thinking” and revert back to noting of rising and falling. If some painful feeling appears in the body, note that too; when it subsides or when it has been noted for sometimes, go back to rising and falling. If there is bending, stretching or moving of the limbs, you must note “bending,” “stretching,” or “moving.” Whatever bodily movement there is, you have to note it. Then revert back to the rising and falling of the abdomen. When you see or hear anything clearly, note “seeing” or “hearing” for some moment and then return to rising and falling.

By thus taking note of every phenomenon attentively, the mind becomes distinctly calm and concentrated. At every moment of awareness, the object observed—matter (*rūpa*)—will appear separately from the mind (*nāma*), that cognizes it. It is the beginning of development of special *vipassanāñāṇa*, insight knowledge which distinguishes mind from matter by virtue of the concentrated, calm mind.

5. Baca juga *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Sāmyutta Nikāya*, penj. Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2000), 1838

Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? 'Idaṃ dukkha'nti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhasamudayo'ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhanirodho'ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā'ti yathābhūtaṃ pajānāti. Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. (SN 3.363)

6. Baca juga *The Path of Purification*, (I.7 n.4) 7; *Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā)*, 1.15—

Samathayānikassa hi upacārappanāppabhedam samādhim, itarassa khaṇika-samādhim ... vinā na kadācipi lokuttarādhigamo sambhavati. Tenāha “samādhinēva vipassanañca bhāvayamāno”ti. (Vism-mhṭ 1.15)

7. Baca juga *Dhammacakkappavattana Sutta: The Great Discourse on the Wheel of Dhamma*, 116

After thus ensuing the purity of his sīla, the bhikkhu should strive for attainment of one, two, three, or all four jhānas. If unable to do so, he should work for gaining at least the access concentration in the neighbourhood of jhānas. If he cannot work separately for the jhānic concentrations, he must try to achieve the vipassanā khaṇikasamādhi (which has the same characteristics of suppressing the hindrances as the access concentration) by contemplating on the four primaries, etc.

8. Baca juga *The Path of Purification*, (VIII.232) 282

Dalam *Visuddhimagga*, konsentrasi sesaat dalam pengembangan pandangan terang (*vipassanākhaṇikasamādhi*) disebut sebagai “pemusatan pikiran sesaat” (*khaṇikacittakaggatā*). Istilah itu dijelaskan dalam *Paramatthamañjūsā* (Vism-mhṭ 1.342) sebagai konsentrasi yang berlangsung hanya satu saat kesadaran (*khaṇamattaṭṭhitiko samādhi*), dan seterusnya.

9. “Dalam sebuah cara tunggal” (*ekākārena*): dalam satu cara pemusatan pikiran atau konsentrasi. Dalam hal ini, pada waktu yang tepat ketika konsentrasi sesaat dalam pengembangan pandangan terang muncul melalui penembusan karakteristik ketidakkekalan, dan seterusnya.

10. Baca juga *The Path of Purification*, (VIII.232 n.64) 282; *Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā)*, 1.342—

Khaṇikacittakaggatāti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. Sopi hi ārammaṇe nirantaram ekākāreṇa pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūto appito viya cittam niccalam thapeti. (Vism-mhṭ 1.342)

11. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)*, 1.387—

Ettāvata bodhisattassa samāpattim nissāya vipassanāpaṭṭhapanakālo kathito. Yassa hi samādhipi taruṇo, vipassanāpi. Tassa vipassanam paṭṭhapetvā aticiram nisinnassa kāyo kilamati, anto aggi viya uṭṭhahati, kacchehi sedā mucanti, matthakato usumavaṭṭi viya uṭṭhahati, cittam haññati vihaññati vipphandati. So puna samāpattim samāpajjitvā tam paridametvā mudukam katvā samassāsetvā puna vipassanam paṭṭhapeti. Tassa puna aticiram nisinnassa tatheva hoti. So puna samāpattim samāpajjitvā tatheva karoti. Vipassanāya hi bahūpakārā samāpatti. (Ps 1.387)

Baca juga *Dhammacakkappavattana Sutta: The Great Discourse on the Wheel of Dhamma*, 120-21

In these words the Buddha talked about the time when Bodhisatta developed insight meditation based on jhāna. Truly, when both samādhi dan vipassanā of a yogi are not yet fully mature, if he sits very long developing insight meditation fatigue overwhelms him, there is burning sensation in the body as if flames are bursting, sweat oozing out from the arm-pits; he feels as if hot steamy gas is rushing forth from the top of his head. The tortured mind twitches and struggles. The said yogi reverts back to the jhānic state to reduce the mental dan physical strain to get relief from them; and thus refreshing himself, he returns to the task in hand of meditation. By sitting long at it again fatigues himself. Then he seeks relief once more by re-entry into jhānic state. Indeed he should do so. Entering the jhānic state is greatly beneficial to vipassanā meditation.

12. Baca juga *Dhammacakkappavattana Sutta: The Great Discourse on the Wheel of Dhamma*, 121

Yogi not endowed with jhāna, contemplates only on the miscellaneous volitional activities such as touching, thinking, hearing, seeing, etc. When fatigue overtakes them while doing so, they cannot, of course, seek relief by entry to jhāna state. They revert to the limited objective of noting the rise and fall of the abdomen. By limiting the object of meditation, mental dan physical fatigue and strain are alleviated.

13. Baca juga hlm. 121 dan 293: *Penjelasan Mahāsi Sayādaw tentang pencatatan mental; Panduan Wawancara Meditasi*, hlm. 417

Yang paling penting adalah perhatian penuh dan pengetahuan tentang kemunculan dan kelenyapan batin dan materi sebagaimana adanya. Termino-

logi teknis [yang merupakan konsep nama] tidak penting. Istilah-istilah Pāli dapat memberikan manfaat bagi orang-orang yang memahami bahasa Pāli tetapi tidak untuk orang-orang lainnya. Istilah-istilah Myanmar akan memberikan banyak manfaat untuk orang-orang Myanmar saja. Orang-orang yang berbahasa Inggris akan mendapatkan manfaat dengan menggunakan bahasa Inggris. (Hlm. 121)

Ketika objek-objek muncul dengan sangat cepat, anda tidak akan mampu melakukan pengamatan dengan memberi pencatatan mental pada setiap objek yang muncul. Akan tetapi, anda akan dapat mengikutinya jika anda sekedar mengetahuinya dari saat ke saat dengan perhatian penuh dan pemahaman. Oleh karena itu, ketika objek-objek atau sensasi-sensasi muncul dengan sangat cepat, anda harus mengamatinya dengan sekedar mengetahuinya dari saat ke saat tanpa perlu melakukan pencatatan mental. Jika anda ingin melakukan pengamatan dengan disertai pencatatan mental, anda harus melakukannya dengan mantap. Anda tidak perlu cemas jika anda tidak dapat menyebutkan seluruh objek yang diamati. Ketika pengamatan dilakukan dengan disertai sekali-sekali penyebutan atau pencatatan mental, meskipun anda hanya dapat memahami empat, lima, atau sepuluh objek saja, tugas pengamatan juga dapat dicapai dan diselesaikan. Tidak masalah dengan melakukan seperti demikian. Jika anda berusaha untuk dapat mengamati setiap objek yang muncul dengan disertai pencatatan mental, maka anda akan segera menjadi lelah. Yang dibutuhkan dan paling penting adalah memahami objek-objek itu secara tepat dan akurat. Dalam keadaan seperti ini, anda dapat meninggalkan prosedur pengamatan yang biasa dan melakukan pengamatan secara berkesinambungan pada objek-objek apa pun yang masuk melalui enam pintu indria. Jika pengamatan yang dilakukan dengan cara ini tidak berjalan dengan baik dan lancar, maka anda dapat kembali ke prosedur pengamatan yang biasa dilakukan. (Hlm. 293)

14. Baca juga *The Four Foundations of Mindfulness*, Sayādaw U Sīlānanda, (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2002), 42

When meditation masters give instructions or talk about the practice of meditation, they use different expressions but mean the same thing. 'To be aware of the object,' 'be mindful of it,' 'watch it,' 'take note of it,' 'observe it,' 'try to see it clearly,' 'try to know it clearly,' all these instructions mean the same thing. They mean 'to keep your mind on the object and observe it closely and precisely.'

15. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*, penj. Bhikkhu Ñāṇamoli dan Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2015), 146; DN 22; *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*, penj. Maurice Walshe (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995) 336

- Gacchanto vā “gacchāmi”ti pajānāti. (MN 1.71; DN 2.232)
16. Baca juga *The Connected Discourses of the Buddha*, 863
Samādhim, bhikkhave, bhāvētha; samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? Rūpassa samudayañca atthaṅgamañca, vedanāya samudayañca atthaṅgamañca, saññāya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṃ samudayañca atthaṅgamañca, viññāṇassa samudayañca atthaṅgamañca. (SN 2.12)
 17. Baca juga *The Word of the Doctrine: Dhammapada*, penj. K.R. Norman (Oxford: Pali Text Society, 2000), 24; *Dhammapada* 164—
*Yo sāsanaṃ arahataṃ, ariyānaṃ dhammajīvināṃ;
paṭikkosati dummedho, diṭṭhiṃ nissāya pāpikaṃ;
phalāni kaṭṭhakasseva, attaghātāya phallati.* (Dhp 164)
 18. Baca juga *The Middle Length Discourses*, 1039
*Ajjeva kiccamaṭappaṃ, ko jaññā maraṇaṃ suve;
Na hi no saṅgaraṃ tena, mahāsenena maccunā.* (MN 3.226)
 19. *Ibid.*, 210
Jhāyatha, bhikkhave, mā pamādattha, mā pacchā vippaṭisārino ahuvattha. Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsani. (MN 1.167)
 20. *Tassa paramatthasabhāvassa anurūpaṃ jāyatīti tajjā, sā eva paññāpetabbarā paramattha sabhāvaṃ paññāpetīti tajjā paññatti.*
 21. *Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā)*, 1.266—
Nanu ca tajjāpaññattivaseṇa sabhāvadhammo gayhatīti? Saccaṃ gayhati pubbabhāge, bhāvanāya pana vaḍḍhamānāya paññattim samatikkamitvā sabhāveyeva cittaṃ tiṭṭhati. (Vism-mhṭ 1.266)
 22. Yaitu pengetahuan pandangan terang tentang perbedaan batin dan materi (*nāmarūpaparicchedañña*).
 23. Kitab tafsiran *Abhidhammatthavibhāvinī* yang di Myanmar lebih dikenal dengan sebutan *Ṭīkā-kyaw*, tafsiran dari kitab ulasan *Abhidhammatthasaṅgaha*.
 24. Baca juga *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Bhikkhu Bodhi (Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1999), (IX.30) 349
Lakkhaṇa-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhānavaseṇa nāmarūpa pariggaho diṭṭhi-visuddhi nāma. (Abhi-s 63)

“Pemahaman fenomena-fenomena batin dan materi dalam aspek karakteristik, fungsi, manifestasi, dan penyebab terdekat disebut **Kemurnian Pandangan.**”

25. *Visuddhimagga Mahāṭṭikā (Paramatthamañjūsā)*, 1.449—
Paḍaṭṭhānaṃ panettha aññadhammatāya na uddhaṭaṃ. (*Vism-mhṭ* 1.449)
26. *Visuddhimagga Mahāṭṭikā (Paramatthamañjūsā)*, 1.433—
Kasmā panettha ubhayaggahaṇaṃ? Puggalajjhāsayaṭo. Ekaccassa hi dhātuyo manasi karontassa tā sabhāvato gahetabbataṃ gacchanti, ekaccassa sakiccakaraṇato, yo rasoti vuccati. (*Vism-mhṭ* 1.433)
27. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 153; DN 22; *The Long Discourses*, 342
Cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti. (MN 1.78; DN 2.240)
28. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)* 1.291; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 2.374—
Cakkhupasādaṃ rūpañca yāthāvasarasalakkhaṇavasena pajānāti. (Ps 1.291; Sv 2.374)
29. Baca juga *The Path of Purification*, (XIV.96) 459
Rūpārammaṇāya kiriyamanodhātuyā apagamapadaṭṭhānaṃ. (*Vism* 2.85)
Penyebab terdekatnya adalah kelenyapan unsur-batin fungsional (*pañcadvārāvajjana*) yang memiliki bentuk penglihatan sebagai objeknya.
Ibid., (XVII.51) 545
Saṅkhārapadaṭṭhānaṃ, vatthārammaṇapadaṭṭhānaṃ vā. (*Vism* 2.159)
Penyebab terdekatnya adalah bentukan-bentukan kamma; atau, landasan fisik dan objek.
30. *Ibid.*, (XIV.128) 467
Nippītikacittapadaṭṭhānāti upekkhā. (*Vism* 2.91)
Penyebab terdekat dari perasaan netral adalah kesadaran tanpa kegiairan.
Ibid., (XVII.51) 546
Phassapadaṭṭhāna vedanā. (*Vism* 2. 159)
Penyebab terdekat dari perasaan adalah kontak.

31. *Abhidhamma Vibhaṅga Mūlaṭīkā*, 2.121; *Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā)*, 2.326—
Upekkhā pana akusalavipākabhūtā aniṭṭhattā dukkhe avarodhetabbā, itarā iṭṭhattā sukheti. (Abhi-mḥ 2.121; Vism-mḥ 2.326)
32. Baca juga *The Connected Discourses*, 1147; *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, penj. Bhikkhu Ñāṇamoli (London: Pali Text Society, 1982), (I.3) 10; *The Path of Purification*, (XX.10) 635, (XXII.106) 723-24
Cakkhum, bhikkhave, abhiññeyyam; rūpā abhiññeyyā; cakkhuvīññānaṃ abhiññeyyam; cakkhusamphasso abhiññeyyo; yampidaṃ cakkhusamphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi abhiññeyyam. (SN 2.258; Paṭis 6; Vism 2.243)
33. *Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā)*, 2.387—
Sabhāvadhammānaṃ lakkhaṇasallakkhaṇato ñeyyaabhimukhā paññā abhiññāpaññā. (Vism-mḥ 2.387)
34. Baca juga *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, (I.413-14) 85; *The Path of Purification*, (XX.3) 631
Abhiññāpaññā nātaṭṭhe ñāṇaṃ. (Paṭis 84; Vism 2.241)
 Pemahaman yang merupakan pengetahuan langsung adalah pengetahuan dalam pengertian diketahui.
35. *Ibid.*, 2.507—
Apica sutamayāya, cintāmayāya, ekaccabhāvanāmayāya ca abhivisittḥāya paññāya nātā abhiññātā. (Vism-mḥ 2.507)
36. Baca juga *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, (I.414) 85
Ye ye dhammā abhiññātā honti, te te dhammā nātā honti. (Paṭis 84)
 Apa pun fenomena (batin dan materi) yang harus dipahami secara langsung, adalah fenomena-fenomena yang diketahui.
37. *Abhiññeyya Sutta* (SN 2.258 §46; Paṭis 6); Baca *The Connected Discourses*, 1147
38. *Pariññeyya Sutta* (SN 2.258 §47; Paṭis 23); *Ibid.*
39. Baca juga *The Connected Discourses*, 1147; *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, (I.47) 25; *The Path of Purification*, (XXII.107) 724
Cakkhum, bhikkhave, pariññeyyam; rūpā pariññeyyā; cakkhuvīññānaṃ pariññeyyam; cakkhusamphasso pariññeyyo; yampidaṃ cakkhusamphassapaccayā

uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi pariññeyyaṃ. (SN 2.258; Paṭis 23; Vism 2.334)

40. Baca juga *The Connected Discourses*, 1175

Taṃ kiṃ maññasi, mālukyaputta, ye te cakkhuvīññeyyā rūpā aditṭhā aditṭhapubbā, na ca passasi, na ca te hoti passeyanti? Atthi te tattha chando vā rāgo vā pemaṃ vā”ti? No hetam, bhante. (SN 2.295)

41. *Ibid.*, 1175

Ye te sotaviññeyyā saddā assutā assutapubbā, na ca suñāsi, na ca te hoti suneyyanti? Atthi te tattha chando vā rāgo vā pemaṃ vā”ti? No hetam, bhante.

Ye te ghānaviññeyyā gandhā aghāyitā aghāyitapubbā, na ca ghāyasi, na ca te hoti ghāyeyyanti? Atthi te tattha chando vā rāgo vā pemaṃ vā”ti? No hetam, bhante.

Ye te jivhāviññeyyā rasā asāyitā asāyitapubbā, na ca sāyasi, na ca te hoti sāyeyyanti? Atthi te tattha chando vā rāgo vā pemaṃ vā”ti? No hetam, bhante.

Ye te kāyaviññeyyā phoṭṭhabbā asamphuṭṭhā asamphuṭṭhapubbā, na ca phusasi, na ca te hoti phuseyyanti? Atthi te tattha chando vā rāgo vā pemaṃ vā”ti? No hetam, bhante.

Ye te manoviññeyyā dhammā aviññātā aviññātapubbā, na ca vijānāsi, na ca te hoti vijāneyyanti? Atthi te tattha chando vā rāgo vā pemaṃ vā”ti? No hetam, bhante. (SN 2.295)

42. Dengan cara ini pengamatan pandangan terang ditunjukkan secara singkat. Akan tetapi, berkenaan dengan ini *Bāhiya Sutta* (*Udāna Pāḷi*, 85) menunjukkan secara langsung, “*Evañhi te, bāhiya, sikkhitabbaṃ*—O Bāhiya, engkau harus berlatih seperti demikian (apa yang telah Buddha katakan).” Kitab ulasan menjelaskan, “*Sikkhitabbanti adhisīlasikkhādīnaṃ tissannampi sikkhānaṃ vasena sikkhanaṃ kātabbaṃ*—Kata ‘harus berlatih’ bermakna bahwa seseorang harus berlatih menurut tiga jenis latihan, yaitu latihan moralitas yang lebih tinggi, dan seterusnya.” Dan juga, dikatakan “*Evaṃ imāya paṭipadāya tayā, bāhiya, tissannaṃ sikkhānaṃ anuvattanavasena sikkhitabbaṃ*—Melalui praktik ini, O Bāhiya, engkau harus berlatih dengan mengikuti tiga jenis latihan (*adhisīlasikkhā, adhicittasikkhā, adhipaññāsikkhā*) terus-menerus.”

43. *Ibid.*, 1175-76

Ettha ca te, mālukyaputta, ditṭhasutamutaviññātabbesu dhammesu ditṭhe ditṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati.

Yato kho te, mālukyaputta, ditṭhasutamutaviññātabbesu dhammesu ditṭhe ditṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati,

viññāte viññātamattaṃ bhavissati; tato tvaṃ, mālukyaputta, na tena. Yato tvaṃ, mālukyaputta, na tena; tato tvaṃ, mālukyaputta, na tattha. Yato tvaṃ, mālukyaputta, na tattha; tato tvaṃ, mālukyaputta, nevidha, na hurāṃ, na ubhayamantarena. Esevanto dukkhassa. (SN 2.295)

44. *Udāna Aṭṭhakathā: Bāhiyasuttavaṇṇanā, 82*
45. Cara pengamatan pandangan terang yang dijelaskan dalam paragraf Pāli di atas sebagai, “*Ettha ca te, mālukyaputta, ... viññāte viññātamattaṃ bhavissati,*” dijelaskan lebih lanjut dalam *Udāna Aṭṭhakathā* sebagai berikut:

Iti bhagavā bāhiyassa saṃkhittarucitāya chahi viññānakāyehi saddhiṃ chaḷārammaṇabhedabhinnaṃ vipassanāya visayaṃ diṭṭhādīhi catūhi koṭṭhāsehi vibhajitvā tathassa ñātātiraṇapariññaṃ dasseti. (Ud-a 82)

Sesuai dengan keinginan Bāhiya untuk mendapatkan instruksi meditasi singkat, setelah menganalisis berbagai objek pandangan terang—berupa enam jenis kesadaran dan enam jenis objek—melalui empat kelompok yang dimulai dengan “pada yang dilihat,” dan seterusnya, *Bhagavā* menunjukkan [kepada Bāhiya] pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui (*ñātapariññā*) dan pemahaman penuh melalui penyelidikan (*tiraṇapariññā*) pada empat kelompok itu.

Serta dalam kalimat berikut:

Heṭṭhimāhi visuddhīhi saddhiṃ sankhepeneva vipassanā kathitā. (Ud-a 84)

Bhagavā membabarkan pandangan terang hanya secara singkat bersama dengan kemurnian tingkat rendah (*heṭṭhima visuddhi*) yang terjadi.

Dan juga, kitab ulasan menyatakan bahwa pemahaman penuh yang mampu melenyapkan kekotoran batin (*pahāna pariññā*) melalui pencapaian jalan dan buah ditunjukkan dengan kalimat “*yato kho ...*,” dan seterusnya; pencapaian jalan ditunjukkan dengan kalimat “*yato kho ... na tena*,” pencapaian buah ditunjukkan dengan kalimat “*yato tvaṃ ... na tattha*,” serta perealisasi *Nibbāna* ditunjukkan dengan kalimat “*yato tvaṃ ... esevanto dukkhassa*.”

46. Baca juga *The Connected Discourses*, 882-83; SN, *Khandhavagga, Khandhasamyutta: Attadīpa Sutta*, 2.34-36
47. Nafsu keserakahan (*taṇhā*), kesombongan (*māna*), dan pandangan salah (*diṭṭhi*) disebut “penghalang” (*papañca*). Ini merupakan tiga kondisi batin yang dapat memperpanjang keberlangsungan kehidupan dalam *saṃsara*.
48. Baca juga *The Connected Discourses*, 1176

Rūpaṃ disvā sati muṭṭhā, piyaṃ nimittaṃ manasi karoto; Sāratattitto vedeti, tañca ajjhosa tiṭṭhati.

*Tassa vaḍḍhanti vedanā, anekā rūpasambhavā;
Abhiḥhā ca vihesā ca, cittamassūpahaññati;
Evaṃ ācinato dukkhaṃ, ārā nibbāna vuccati. (SN 2.296)*

49. *Ibid.*, 1176-77

*Na so rajjati rūpesu, rūpaṃ disvā paṭissato;
Virattacitto vedeti, tañca nājjhosa tiṭṭhati.*

*Yathāssa passato rūpaṃ, sevato cāpi vedanaṃ;
Khīyati nopacīyati, evaṃ so caratī sato;
Evaṃ apacinato dukkhaṃ, santike nibbāna vuccati. (SN 2.297)*

50. *Ibid.*, 1175-78; *Mālukyaputta Sutta* (SN 2.294-99)

51. *Ibid.*, 959-61; *Vāsijaṭa Sutta* (SN 2.124-26)

52. Proses kognitif lima-pintu-indria (*pañcadvāravīthi*) dapat berhenti pada tahap menentukan (*voṭṭhabbana*, *voṭṭhapana*)—yaitu saat-kesadaran (*cittakkhaṇa*) yang menentukan sebuah objek sebelum impuls—karena kematangan pengembangan pandangan terang.

53. Baca juga *The Connected Discourses*, 1250; *Dukkhadhamma Sutta* (SN 2.395)

54. *Saṃyutta Nikāya Aṭṭhakathā (Sāratthappakāsini)*, 3.96—

Dandho, bhikkhave, satuppādoti satiyā uppādayeva dandho, uppannamattāya pana tāya kāci kilesā niggahitāva honti, na saṅṅhāturaṃ sakkonti. Cakkhudvārasmīhi rāgādīsū uppannesu dutiyajavanavārena “kilesā me uppannā”ti ṇatvā tatiye javanavāre saṃvarajavanānyeva javati. Anacchariyañcetaṃ, yaṃ vipassako tatiyajavanavāre kilese niggaṇṇheyya. Cakkhudvāre pana iṭṭhārammaṇe āpāthagate bhavaṅgaṃ āvaṭṭetvā āvajjanādīsū uppannesu voṭṭhabbanānantaraṃ sampattakilesajavanavāraṃ nivattetvā kusalameva uppādeti. Āraddhavipassakānaṃhi ayamānisamaṃ bhāvanā-paṭisaṅkhāne paṭiṭṭhitabhāvassa. (Spk 3.96)

55. Yogi yang telah mencapai pengetahuan pandangan terang tentang kejemuan (*nibbidāñña*), dan seterusnya disebut yogi pandangan terang yang matang (kuat).

56. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)*, 2.129—

Balavavipassakassa saccepi cakkhudvārādīsū ārammaṇe āpāthagate ayoniso āvajjanaṃ uppajjati, voṭṭhabbanaṃ patvā ekaṃ dve vāre āsevanāṃ labhivā cittaṃ bhavaṅgameva otarati, na rāgādivasena uppajjati, ayaṃ koṭippatto tikkhavipassako.

Aparassa rāgādivasena ekaṃ vāraṃ javanaṃ javati, javanapariyosāne pana “rāgādivasena evaṃ me javanaṃ javitaṃ”ti āvajjato ārammaṇaṃ pariggahitameva hoti, puna vāraṃ tathā na javati. Aparassa ekavāraṃ evaṃ āvajjato puna dutiya-

vāram rāgādivasena javanam javatiyeva, dutiyavārāvāsāne pana “evam me javanam javitan”ti āvajjato ārammaṇaṃ pariggahitameva hoti, tatiyavāre tathā na uppajjati. (Ps 2.129)

57. Baca juga *The Path of Purification*, (IV.164) 153; *The Expositor (Aṭṭhasālini)*, penj. Pe Maung Tin, M.A. (London: Pali Text Society, 1976), 231

Yā pana chandādisu yevāpanakesu āgatā sahaḥātānaṃ samavāhitabhūtā upekkhā, ayaṃ **tatramajjhattupekkhā** nāma. (Vism 1.156; Dhs-a 217)

Keseimbangan batin tentang sikap mental seimbang adalah nama untuk keseimbangan batin yang dapat menyeimbangkan fenomena-fenomena batin yang muncul bersama: yang hadir di antara ‘atau keadaan apapun’ mulai dari keinginan.

58. *Ibid.*, (IV.157) 152; Baca juga *The Expositor (Aṭṭhasālini)*, 230

Tattha yā “idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhunā rūpaṃ disvā neva sumano hoti, na dummano, upekkhako ca viharati sato sampajāno”ti (AN 2.247) evamāgatā khīṇāsavassa chasu dvāresu iṭṭhāniṭṭhachalārammaṇāpāthe parisuddhapakati-bhāvāvijahanākārahūtā upekkhā, ayaṃ **chalaṅgupekkhā** nāma. (Vism 1.155; Dhs-a 216)

Di sini, keseimbangan batin berfaktor enam merupakan sebuah nama untuk keseimbangan batin seorang yang noda batinnya telah dihancurkan. Ini memiliki aspek tidak melepaskan sifat kemurnian ketika enam jenis objek yang disukai atau tidak disukai tampak di enam pintu-indria, yang dinyatakan sebagai: “Di sini, para bhikkhu, setelah melihat objek visual dengan mata, seorang bhikkhu [yang noda batinnya telah dihancurkan] tidak bergembira maupun tidak bersedih, tetapi ia berdiam seimbang, penuh perhatian, dan memahami dengan jernih.”

59. Baca juga *The Numerical Discourses of the Buddha*, 761

Sādhu, bhikkhave, bhikkhu kālena kālaṃ paṭikūlaṅca appaṭikūlaṅca tadubhayaṃ abhinivajjetvā upekkhako vihareyya sato sampajāno. (AN 2.150)

60. *Aṅguttara Nikāya Aṭṭhakathā (Manorathapūraṇi)*, 3.52—

Chalaṅgupekkhāvasena pañcamo. Chalaṅgupekkhā cesā khīṇāsavassa upekkhāsadisā, na pana khīṇāsavupekkhā. ... Iti imasmim sutte pañcasu ṭhānesu vipassanāva kathitā. Tam āradhaviṇṇasako bhikkhu kātuṃ sakkoti. (Mp 3.52)

61. MN 28; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 278-85

62. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)*, 2.130—

- Upekkhā kusalanissitā saṅghātīti idha chaḷaṅgupekkhā, sā panesā kiñcāpi khīṇāsavassa iṭṭhāniṭṭhesu ārammaṇesu arajjanādivasena pavattati, ayaṃ pana bhikkhu vīriyabalena bhāvanāsiddhiyā attano vipassanaṃ khīṇāsavassa chaḷaṅgupekkhāṭhāne ṭhapetīti vipassanāva chaḷaṅgupekkhā nāma jāta.* (Ps 2.130)
63. *Dhammapada Aṭṭhakathā: Poṭṭhilattheravatthu* (Dhp-a 2.262-64); Baca juga *Dhammapada Commentary*, Vol. 30, penj. Eugene Watson Burlingame, (Oxford: Pali Text Society, 2009), 157-59
64. Ukuran panjang 1 *yojana* setara kurang lebih 7 mil atau 11,27 km. Namun ada beberapa pendapat lain juga. Dalam satuan panjang lainnya yang disebutkan dalam teks Pāli, 1 *yojana* setara dengan 4 *gāvuta*.
65. Baca juga *Untaian Dhamma Tematik* (Buku 1), Ashin Kusaladhamma (Jakarta: Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia, 2022), 418
66. MN 152; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 1147
Evam sante kho, uttara, andho bhāvitindriyo bhavissati, badhiro bhāvitindriyo bhavissati; yathā pārāsiviyassa brāhmaṇassa vacanaṃ. Andho hi, uttara, cakkhunā rūpaṃ na passati, badhiro sotena saddaṃ na suṇāti”ti. (MN 3.348)
67. Baca juga *The Numerical Discourses of the Buddha*, penj. Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA: Wisdoms Publications, 2012), 857-58
Cakkhunā rūpaṃ disvā neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati sato sampajāno. Sotena saddaṃ sutvā ... Ghānena gandhaṃ ghāyitvā ... Jivhāya rasaṃ sāyitvā ... Kāyena phoṭṭhabbaṃ phusitvā ... Manasā dhammaṃ viññā neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati sato sampajāno. (AN 2.247)
68. Baca juga *The Word of the Doctrine: Dhammapada*, 51
Yogā ve jāyati [jāyate] bhūri, ayogā bhūrisaṅkhayo; Etaṃ dvedhāpathaṃ ṇatvā, bhavāya vibhavāya ca; Tathāttānaṃ niveseyya, yathā bhūri pavaḍḍhati. (Dhp 282)
69. Baca juga *The Path of Purification*, (XVIII.18) 614
Evam suvisuddharūpapariggahassa panassa arūpadhammā tihi ākārehi upaṭṭhahanti phassavasena vā vedanāvasena vā viññāṇavasena vā. (Vism 2.226)
70. *Visuddhimagga Mahāṭīkā* (Paramatthamañjūsā), 2.356—
Tenassa phusanākārena supākaṭabhāvena upaṭṭhānaṃ dasseti. Phasse pana upaṭṭhite yasmim ārammaṇe so phasso, tassa anubhavanalakkhaṇā vedanā, sañjānanalakkhaṇā saññā, āyūhanalakkhaṇā cetanā, paṭivijānanalakkhaṇaṃ viññāṇanti imepi pākaṭā honti. (Vism-mhṭ 2.356)

71. DN 21; Baca juga *The Long Discourses*, 321-34
72. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 145-55
73. *Vibhaṅga Aṭṭhakathā (Sammohavinodani)*, 252; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 2.314; *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)*, 1.280—
Yassa phasso pākaṭo hoti, sopi 'na kevalam phassova uppajjati; tena saddhim tadevārammaṇam anubhavamānā vedanāpi uppajjati, sañjānamānā saññāpi, cetayamānā cetanāpi, vijjānamānam viññānampi uppajjati'ti phassa-pañcamakeyeva pariggaṇhāti. (Vibh-a 252, Sv 2.314, Ps 1.280)
74. *Saṃyutta Nikāya Aṭṭhakathā (Sāratthappakāsini)*, 3.6—
Idha pana cakkhuviiññāṇasampayuttā tayo khandhā. Te hi cakkhuviiññāṇena saha viññātabbattā "cakkhuviiññāṇaviññātabbā"ti vuttā. (Spk 3.6)
75. *Ibid.*, 2.103—
Phassāhāre tīhi pariññāhi pariññāte tisso vedanā pariññātāva honti tammūlakattā taṃsampayuttattā ca. (Spk 2.103)
76. *Ibid.*, 2.105—
Viññāṇasmiñhi pariññāte taṃ pariññātameva hoti tammūlakattā sahuppannattā ca. (Spk 2.105)
77. MN 115; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 925-30
78. *Ibid.*, 926
Chayimā, ānanda, dhātuyo - pathaviḍhātu, āpodhātu, tejodhātu, vāyodhātu, ākāsadhātu, viññādhātu. Imā kho, ānanda, cha dhātuyo yato jānāti passati - ettāvātāpi kho, ānanda, 'dhātukusalo bhikkhū'ti alam vacanāyā"ti. (MN 3.107)
79. Hal ini bukan merujuk pada pengetahuan yang diperoleh melalui mendengar atau pembelajaran (*sutamayañāṇa*) dan melalui pemikiran (*cintāmayañāṇa*), tetapi pada pengetahuan dan realisasi pandangan terang serta pengetahuan dan realisasi jalan yang diperoleh melalui pengembangan batin (*bhāvanāmayañāṇa*).
80. Delapan belas unsur (*aṭṭhārasa dhātuyo*), yaitu: unsur mata (*cakkhudhātu*), unsur bentuk penglihatan (*rūpadhātu*), unsur kesadaran-mata (*cakkhuviiññādhātu*); unsur telinga (*sotadhātu*), unsur suara (*saddadhātu*), unsur kesadaran-telinga (*sotaviiññādhātu*); unsur hidung (*ghānadhātu*), unsur bau (*Gandhadhātu*), unsur kesadaran-hidung (*ghānaviiññādhātu*); unsur lidah (*jivhādhātu*), unsur rasa (*rasadhātu*), unsur kesadaran-lidah (*jivhāviiññādhātu*); unsur tubuh (*kāyadhātu*), unsur sentuhan (*phoṭṭhabbadhātu*), unsur kesadaran-tubuh

(*kāyaviññādhātu*); unsur batin (*manodhātu*), unsur objek *dhamma* (*dhamma-dhātu*), dan unsur kesadaran-batin (*manoviññādhātu*).

81. Unsur kesadaran (*viññādhātu*) terdiri dari: unsur kesadaran-mata (*cakkhuviññādhātu*), unsur kesadaran-telinga (*sotaviññādhātu*), unsur kesadaran-hidung (*ghānaviññādhātu*), unsur kesadaran-lidah (*jivhāviññādhātu*), unsur kesadaran-tubuh (*kāyaviññādhātu*), dan unsur kesadaran-batin (*manoviññādhātu*).

82. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Paṇācasūdanī)*, 4.72—

Jānāti passatīti saha vipassanāya maggo vutto. Pathaviḍhātuūdayo saviññāṅakakāyaṃ suññato nissattato dassetuṃ vuttā. Tāpi purimāhi aṭṭhārasahi dhātūhi pūretabbā. Pūrentena viññādhātuto niharitvā pūretabbā. Viññādhātu hesā cakkhuviññādivasena chabbidhā hoti. Tattha cakkhuviññādhātuyā pariggahitāya tassā vatthu cakkhudhātu, ārammaṇaṃ rūpadhātūti dve dhātuyo pariggahitāva honti. Esa nayo sabbattha. Manoviññādhātuyā pana pariggahitāya tassā purimāpacchimavasena manodhātu, ārammaṇavasena dhammadhātūti dve dhātuyo pariggahitāva honti. ... idampi ekassa bhikkhuno niggamaṇaṃ matthakaṃ pāpetvā kathitaṃ hoti. (Ps 4.72)

83. Mahāsī Sayādaw menulis: “Ini pantas dikatakan bahwa ia telah menjadi seorang *Arahā* yang memahami dan melihat unsur-unsur dengan terampil.”
84. Unsur sentuhan (*phoṭṭhabbadhātu*) tersusun dari tiga materi unsur pokok: unsur tanah (*pathaviḍhātu*), unsur api (*tejodhātu*), dan unsur udara (*vāyodhātu*).
85. Unsur objek *dhamma* (*dhammadhātu*) terdiri dari materi tak kentara (*sukhumarūpa*), faktor mental (*cetasika*), dan *Nibbāna*.

Terdapat enam belas jenis materi tak kentara, yaitu:

Unsur air (*āpodhātu*), pembawa sifat wanita (*itthibhāva*), pembawa sifat pria (*purisabhāva*), landasan hati (*hadayavatthu*), daya hidup (*jīvitindriya*), nutrisi (*kabalīkāra āhāra*), unsur ruang (*ākāsadhātu*), ekspresi tubuh (*kāyaviññatti*), ekspresi ucapan (*vacīviññatti*), sifat ringan (*lahutā*), sifat lentur (*mudutā*), sifat siap kerja (*kammaññatā*), kemunculan (*upacaya*), keberlangsungan (*santati*), penuaan (*jaratā*), dan ketidakkekalan (*aniccatā*).

86. Kesadaran penerima (*sampācchana*) terjadi sebelum unsur kesadaran-batin (*manoviññādhātu*), yaitu: kesadaran pemeriksa (*santiraṇa*), kesadaran-penentu (*voṭṭhabbana*), kesadaran impuls (*javana*), kesadaran yang mengambil objek impuls (*tadārammaṇa*), dan kesadaran penyambung-kehidupan (*bhavaṅga*). Dan, kesadaran pengalih-ke-lima-pintu-indria (*pañcadvārāvajjana*) terjadi setelah unsur kesadaran-batin, yaitu: kesadaran penyambung-kehidupan (*bhavaṅga*).

Sesuai dengan apa yang dinyatakan dalam ulasan *Dhātuvibhaṅga* dari *Sammohavinodanī Aṭṭhakathā* (Vibh-a 68) sebagai: “*Viññāṇadhātuggahaṇena tassā purecārikapacchācārikattā manodhātu gahitāva hoti,*” yang berarti: “Dengan mengambil (mengamati) unsur kesadaran, unsur batin juga diambil (diamati) karena terjadi sebelum dan setelah [unsur kesadaran] itu.” Jika ini juga dinyatakan dalam ulasan sebagai: “*Pañcaviññāṇadhātuyā pana pariggahitāya tassā purimāpacchimavasena manodhātu, manoviññāṇadhātuyā ca pariggahitāya tassā ārammaṇavasena dhammadhātūti dve dhātuyo pariggahitāva honti,*” yang berarti: “Pengamatan dua unsur terjadi, yaitu: ketika lima unsur kesadaran diambil (diamati), maka unsur batin juga diamati karena terjadi sebelum dan setelah [lima unsur kesadaran] itu, dan ketika unsur kesadaran-batin diamati, maka unsur objek *dhamma* yang merupakan objeknya juga diamati,” maka makna dan penjelasan akan menjadi lugas dan jelas.

87. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 145-55; DN 22; *The Long Discourses*, 335-50
88. Baca juga *The Expositor (Aṭṭhasālinī)*, 433
Ettha ca 'kakkhaḷaṃ mudukaṃ saṇhaṃ pharusāṃ garukaṃ lahuka'nti padehi pathavidhātu eva bhājitā. ... 'Sukhasamphassaṃ dukkhasamphassa'nti padadvayena pana tīṇipi mahābhūtāni bhājitāni. (Dhs-a 368)
89. Baca juga *The Path of Purification*, (XIV.128) 467
Aniṭṭhaphoṭṭhabbānubhavanalakkhaṇaṃ dukkhaṃ. (Vism 2.91)
90. *Ibid.*
Sampayuttānaṃ milāpanarasāṃ. (Vism 2.91)
91. *Ibid.*
Kāyikābādhapaccupaṭṭhānaṃ. (Vism 2.91)
92. *Ibid.*; [*Ibid.*, (XVII.51) 546]
Kāyindriyapadaṭṭhānaṃ. (Vism 2.91) [*Phassapadaṭṭhānā vedanā* (Vism 2.159)]
93. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 145-46; DN 22; *The Long Discourses*, 335
Satova assasati, satova passasati. (MN 1.70; DN 2.231)
94. *Ibid.*; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 146; DN 22; *The Long Discourses*, 336
Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ... (MN 1.71; DN 2.232)
95. *Ibid.*

Vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ... (MN 1.71; DN 2.232)

96. *Ibid.*

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. (MN 1.71; DN 2.232)

97. *Ibid.*

Yathā yathā vā panassa kāyo pañihito hoti, tathā tathā nam pajānāti. (MN 1.71; DN 2.232)

98. Dua puluh bagian yang didominasi oleh unsur tanah adalah: (1) rambut kepala (*kesā*), (2) bulu tubuh (*lomā*), (3) kuku (*nakhā*), (4) gigi (*dantā*), (5) kulit (*taco*), (6) daging (*maṁsam*), (7) otot (*nhāru*), (8) tulang (*aṭṭhi*), (9) sumsum (*aṭṭhimiñjam*), (10) ginjal (*vakkam*), (11) jantung (*hadayam*), (12) hati (*yakanam*), (13) membran (*kilomakam*), (14) limpa (*pihakam*), (15) paru-paru (*papphasam*), (16) usus (*antam*), (17) selaput di antara usus (*antagunam*), (18) makanan baru (*udariyam*), (19) tinja (*karisam*), (20) otak (*matthalungam*).

99. Dua belas yang didominasi oleh unsur air adalah: (1) empedu (*pittam*), (2) dahak (*semham*), (3) nanah (*pubbo*), (4) darah (*lohitam*), (5) keringat (*sedo*), (6) lemak (*medo*), (7) air mata (*assu*), (8) minyak (*vasā*), (9) ludah (*kheḷo*), (10) ingus (*siṅghāṇikā*), (11) minyak sendi (*lasikā*), dan (12) air kencing (*muttam*).

100. Empat yang didominasi oleh unsur api adalah: (1) yang dengannya seseorang menjadi hangat (*santappana tejo*), (2) menua (*jīraṇa tejo*), dan (3) membakar (*paridayhana tejo*), dan (4) yang dengannya apa yang dimakan, diminum, dikecap menjadi sepenuhnya dicerna (*pācaka tejo*).

101. Enam yang didominasi oleh unsur udara adalah: (1) angin yang mengalir ke atas (*uddhaṅgama vāta*), (2) angin yang mengalir ke bawah (*adhogama vāta*), (3) angin dalam perut (*kucchisaya vāta*), (4) angin dalam usus (*koṭṭhāsaya vāta*), (5) angin yang mengalir melalui bagian-bagian tubuh (*aṅgamaṅgānusārino vāta*), dan (6) nafas-masuk dan nafas-keluar (*assāsa passāsa*).

102. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 148; DN 22; *The Long Discourses*, 338

Imameva kāyam yathāṭṭhitam yathāpañihitam dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmim kāye pathaviḍhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātu’ti. (MN 1.73; DN 2.234)

103. *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā (Sāratthappakāsini)*, 3.5—

Āvajjanam bhavaṅgato amocetvā manoti sahāvajjanena bhavaṅgam daṭṭhabbam. Dhammāti ārammaṇam. Manoviññānti javanaviññānam. (Spk 3.5)

Dengan tidak melepaskan pengalih-ke-pintu-batin dari penyambung-kehidupan, maka **batin** (*mano*) harus dipandang sebagai penyambung-

kehidupan bersama dengan pengalih-ke-pintu-batin. **Dhamma** adalah objek *dhamma*. **Kesadaran-batin** adalah kesadaran impuls.

Baca juga *The Path of Purification*, (XX.70) 650

Kammajarā āyatanadvārasena pākaṭaṃ hoti. ... Manodvāre hadayavatthu-kāyabhāvasakavasena ceva utusamuṭṭhānādivasena ca catupaṇṇāsameva. (Vism 2.259)

[Materi] yang dihasilkan oleh kamma menjadi jelas melalui pintu-indria, yaitu landasan [kesadaran]. ... Dalam hal pintu-batin, juga ada lima puluh empat dengan dekad landasan hati, tubuh, dan seks, dan [dua puluh empat] materi yang berasal dari temperatur, dan seterusnya.

Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā), 2.410—

Manodvāraṃ nāma sāvajjanaṃ bhavaṅgaṃ. Tassa nissayabhāvato hadayavatthum sandhāya nissitavohārena “manodvāre”ti vuttaṃ, yattha manodvārappatti. (Vism-mhṭ 2.410)

Penyambung-kehidupan dan kesadaran pengalih disebut pintu-batin. Karena menjadi penyokong dari penyambung-kehidupan dan kesadaran pengalih, maka landasan hati secara figuratif disebut sebagai **pintu-batin**. Kemunculan pintu-batin ada di landasan hati.

104. *Abhidhammāvatāra Abhinavaṭīkā*, 1.276—

Purecaraṃ rūpādivijānanalakkhaṇaṃ, āvajjanarasam, tathābhāva-paccupaṭṭhānaṃ, bhavaṅgavicchadapadaṭṭhānaṃ. (Abhi-nṭ 1.276)

105. Baca juga *Untaian Dhamma Tematik, Buku 1*, 526-33

106. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 146; DN 22; *The Long Discourses*, 336

Gacchanto vā “gacchāmi”ti pajānāti. (MN 1.71; DN 2.232)

107. Munculnya kemampuan tindakan tertentu yang mendorong ke tempat yang diinginkan, disertai dengan sokongan gerakan dinyatakan secara lugas sebagai: “Unsur udara (*vāyo*)—berupa sokongan dan gerakan—menyebabkan munculnya [materi] isyarat (*viññatti*)” agar seseorang (yogi) memahaminya dengan jelas. Isyarat adalah materi yang dihasilkan oleh kesadaran (*cittajarūpa*). Tidak ada suatu fenomena yang disebut materi yang dihasilkan oleh unsur udara (*vāyojarūpa*).

108. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)*, 2.357—

Esa evaṃ pajānāti—“gacchāmi”ti cittaṃ uppajjati, taṃ vāyaṃ janeti, vāyo viññattim janeti, cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato abhinhāro gamananti vuccati. (Sv 2.357)

109. Terdapat empat jenis Pemahaman Jernih (*Catusampajañña*), yaitu:

1. *Sātthaka-sampajañña* — pemahaman jernih tentang manfaat
2. *Sappaya-sampajañña* — pemahaman jernih tentang kesesuaian
3. *Gocara-sampajañña* — pemahaman jernih tentang ranah meditasi
4. *Asammoha-sampajañña* — pemahaman jernih tentang nondelusi

110. *Ibid.*, 2.356—

Imassa pana bhikkhuno jānanam sattūpaladdhim pajahati. Attasaññam ugghāṭeti kammaṭṭhānañceva satipaṭṭhānabhāvanā ca hoti. (Sv 2.356)

111. “Bergerak ke depan (*abhikkanta*)” dan “bergerak ke belakang (*paṭikkanta*)” bukan hanya merujuk pada berjalan atau bergerak ke depan/maju dan berjalan atau bergerak ke belakang/mundur/kembali, tetapi juga dapat diterapkan pada sikap berdiri, duduk, dan berbaring ketika terjadi gerakan ke depan/maju atau ke belakang/mundur.

112. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 147; DN 22; *The Long Discourses*, 337

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakāri hoti. (MN 1.72; DN 2.233)

113. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdani)*, 1.265; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)*, 1.172—

Aṭṭhisāṅghāto abhikkamati ... dhātūnamyeva gamanam, dhātūnam ṭhānam, dhātūnam nisajjānam, dhātūnam sayanam. (Ps 1.265; Sv 1.172)

114. Mahāsī Sayādaw menyisipkan pendapat berikut pada bagian ini ke dalam kutipan Pāli: “kumpulan fenomena materi (*rūpasāṅghāto*) lebih tepat daripada kumpulan tulang-tulang (*aṭṭhisāṅghāto*).”

115. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdani)*, 1.265; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)*, 1.172—

Abhikkamādīsu pana asammuyhanam asammohasampajañnam. Tam evam veditabbam—idha bhikkhu abhikkamanto vā paṭikkamanto vā yathā andhabalā-puthujjanā abhikkamādīsu “attā abhikkamati, attanā abhikkamo nibbattito”ti vā, “ahaṃ abhikkamāmi, mayā abhikkamo nibbattito”ti vā sammuyhanti, tathā asammuyhanto “abhikkamāmi”ti citte uppajjamāne teneva cittena saddhim citta-samutṭhānā vāyodhātu viññattim janayamānā uppajjati. Iti cittakiriyavāyodhātu-

viṃphāravasena ayaṃ kāyasammato aṭṭhisanghāto abhikkamati. Tassevaṃ abhikkamato ekekapāduddharaṇe pathavidhātu āpodhātūti dve dhātuyo omattā honti mandā, itarā dve adhimattā honti balavatiyo; tathā atiharaṇavītiharāṇesu. Vossajjane tejovāyodhātuyo omattā honti mandā, itarā dve adhimattā honti balavatiyo; tathā sannikkhepanasannirujjhanesu. (Ps 1.265; Sv 1.172)

116. *Dīgha Nikāya Ṭīkā*, 1.247; *Majjhima Nikāya Ṭīkā*, 1.358—

Uddharaṇagatikā hi tejodhātu ..., tiriyagatikāya hi vāyodhātuyā ..., garutarasabhāvā hi āpodhātu ... (DN-ṭ 1.247; MN-ṭ 1.358)

117. *Dhammasaṅgaṇī Aṭṭhakathā (Atthasālinī)*, 368; Baca juga *The Expositor*, 433

118. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)*, 1.265; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)*, 1.172—

Tattha uddharaṇe pavattā rūpārūpadhammā atiharaṇaṃ na pāpuṇanti, tathā atiharaṇe pavattā vītiharāṇaṃ, vītiharāṇe pavattā vossajjanaṃ, vossajjane pavattā sannikkhepanaṃ, sannikkhepane pavattā sannirujjanaṃ na pāpuṇanti. Tattha tattheva pabbaṃ pabbaṃ sandhi sandhi odhi odhi hutvā tattakapāle pakkhattatīlāni viya paṭapaṭāyāntā bhijjanti. Tattha ko eko abhikkamati, kassa vā ekassa abhikkamaṇaṃ? Paramatthato hi dhātūnaṃyeva gamaṇaṃ, dhātūnaṃ ṭhānaṃ, dhātūnaṃ nisajjānaṃ, dhātūnaṃ sayanaṃ. Tasmīṃ tasmīṃ koṭṭhāse saddhīṃ rūpena.

*Aññaṃ uppajjate cittaṃ, aññaṃ cittaṃ nirujjhati;
avīcīmanusambandho, nadīsotova vattatīti.*

Evaṃ abhikkamādisu asammuyhanaṃ asammohasampajaññaṃ nāmāti. (Ps 1.265; Sv 1.172)

119. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 146; DN 22; *The Long Discourses*, 336

Ṭhito vā ṭhitomhī'ti pajānāti, nisīno vā 'nisīnomhī'ti pajānāti, sayāno vā 'sayānomhī'ti pajānāti. (MN 1.71; DN 2.232)

Ketika sedang berdiri, [seorang bhikkhu mengetahui:] “Aku sedang berdiri.”
Ketika sedang duduk, [seorang bhikkhu mengetahui:] “Aku sedang duduk.”
Ketika sedang berbaring, [seorang bhikkhu mengetahui:] “Aku sedang berbaring.”

120. Baca juga *The Dispeller of Delusion (Sammohavinodanī), Part II*, penj. Bhikkhu Ñāṇamoli (Oxford: Pali Text Society, 1996), 89-90; *Vibhaṅga Aṭṭhakathā (Sammohavinodanī)*, 347—

Eko hi bhikkhu gacchanto aññaṃ cintento aññaṃ vitakkento gacchati, eko kammaṭṭhānaṃ avisajjetvāva gacchati. Tathā eko tiṭṭhanto, nisīdanto, sayanto,

aññaṃ cintento aññaṃ vitakkento sayati, eko kammaṭṭhānaṃ avisajjjetvā sayati.
(Vibh-a 347)

121. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 147; DN 22; *The Long Discourses*, 337

Ālokite vilokite sampajānakārī hoti. (MN 1.72; DN 2.233)

122. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)* 1.266; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 1.173—

Kammaṭṭhānassa pana avijahanameva gocarasampajāñaṃ. Tasmā ettha khandhadhātuāyatanakammaṭṭhānikehi attano kammaṭṭhānavaseneva, kasiṇādikammaṭṭhānikehi vā pana [attano^{MS}] kammaṭṭhānasīseneva ālokanavilokanaṃ [ālokanam vilokanam^{Sv 1.173}] kātabbani. (Ps 1.266; Sv 1.173)

123. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 147; DN 22; *The Long Discourses*, 337

Samiñjite pasārite sampajānakārī hoti. (MN 1.72; DN 2.233)

124. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)* 1.269—

Mahāthero kira divāṭṭhāne nisinno antevāsikehi saddhiṃ kathayamāno sahasā hatthariṃ samiñjetvā puna yathāṭṭhāne ṭhapetvā saṇikariṃ samiñjesi. Taṃ antevāsikā pucchimsu “kasmā bhante sahasā hatthariṃ samiñjetvā puna yathāṭṭhāne ṭhapetvā saṇikariṃ samiñjayitthā”ti. Yato paṭṭhāyāhaṃ, āvuso, kammaṭṭhānaṃ manasikātuṃ āradhdo, na me kammaṭṭhānaṃ muñcivā hattho samiñjitapubbo, idāni pana tumhehi saddhiṃ kathayamānena kammaṭṭhānaṃ muñcivā samiñjito, tasmā puna yathāṭṭhāne ṭhapetvā samiñjesinti. Sādhu, bhante, bhikkhunā nāma evarūpena bhavitabbanti. (Ps 1.269)

125. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 147; DN 22; *The Long Discourses*, 337

Saṅghāṭipattacivaradhāraṇe sampajānakārī hoti. (MN 1.72; DN 2.233)

126. *Ibid.*

Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti. (MN 1.72; DN 2.233)

127. Baca juga *The Path of Purification (XI.5-26)*, 339-44

128. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 147; DN 22; *The Long Discourses*, 337

Uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti. (MN 1.72; DN 2.233)

129. *Ibid.*

Gate thite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībāve sampajānakārī hoti. (MN 1.72; DN 2.233)

130. Hal ini adalah sopan santun yang biasa digunakan di negara-negara di Asia, orang-orang yang bukan anggota keluarganya disapa menurut umurnya. Seorang laki-laki yang berusia kurang lebih sama seperti ayah seseorang disapa “bapak” atau “oom, paman.” Seorang perempuan yang berusia kurang lebih sama seperti ibu seseorang disapa sebagai “ibu” atau “tante, bibi.” Seorang laki-laki yang berusia kurang lebih sama seperti kakek seseorang disapa sebagai “kakek,” seorang anak yang berusia sama seperti anak seseorang disapa sebagai “keponakan,” seseorang yang berusia kurang lebih sama seperti diri sendiri disapa sebagai “saudari” atau “saudara,” dan sebagainya.

131. *Ibid.*

Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

132. *Ibid.*

Ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

133. *Ibid.*

Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

134. *Ibid.*

‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. (MN 1.71; DN 2.232)

135. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 149; DN 22; *The Long Discourses*, 339

Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno “sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi”ti pajānāti. (MN 1.75; DN 2.236)

136. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavīlāsini)* 2.364–

Vatthuraṃ āramaṇaṃ katvā vedanāva vedayatīti sallakkhento esa “sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi”ti pajānāti”ti veditabbo. (Sv 2.364)

137. MN 44; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 396–403

138. DN 33; Baca juga *The Long Discourses*, 479–510

139. MN 115; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 925–30

140. DN 21; Baca juga *The Long Discourses*, 321–34

141. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 145–55
142. *Dīgha Nikāya Ṭīkā* 2.261—
Andhakārāti andhakāragatasadisī. (DN-ṭ 2.261)
143. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)* 1.282; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 2.315—
Adukkhamasukhā pana duddīpanā andhakārāva avibhūtā. Sā sukhadukkhānaṃ apagame sātāsātappaṭikkhepavasena majjhattākārabhūtā adukkhamasukhā vedanāti nayato gaṇhantassa pākaṭā hoti. (Ps 1.282; Sv 2.315)
144. *Dīgha Nikāya Ṭīkā* 2.261—
Duddīpanāti nānena dīpetum asakkuṇeyyā, dubbīñṇeyyāti attho. Tenāha “andhakārāva avibhūtā”ti. (DN-ṭ 2.261)
145. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 149; DN 22; *The Long Discourses*, 339—
Sāmisam vā sukham vedanam vedayamāno sāmisam sukham vedanam vedayāmi pajānāti. (MN 1.75; DN 2.236)
146. MN 137; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 1068
Rūpānaṃ tveva aniccatam viditvā vipariṇānavirāgaṇirodham, “pubbe ceva rūpā etarahi ca sabbe te rūpā aniccā dukkhā vipariṇāmadhammā”ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya passato uppajjati somanassaṃ. Yam evarūpaṃ somanassaṃ idaṃ vuccati nekkhammasitaṃ somanassaṃ. (MN 3.260)
147. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 149; DN 22; *The Long Discourses*, 339
Nirāmisam vā sukham vedanam vedayamāno “nirāmisam sukham vedanam vedayāmi”ti pajānāti. (MN 1.75; DN 2.236)
148. *Ibid.*; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 150; DN 22; *The Long Discourses*, 339
Sāmisam vā dukkham vedanam vedayamāno “sāmisam sukham vedanam vedayāmi”ti pajānāti. (MN 1.75; DN 2.236)
149. *Ibid.*
Nirāmisam vā dukkham vedanam vedayamāno “nirāmisam dukkham vedanam vedayāmi”ti pajānāti. (MN 1.75; DN 2.236)
150. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 2.319–22
151. *Pavāraṇā* adalah suatu upacara yang dilakukan setiap tahun oleh para bhikkhu

pada akhir dari tiga bulan masa kediaman musim hujan (*vassa*), di mana para bhikkhu saling mengundang satu sama lain untuk saling memberikan teguran sehubungan dengan pelanggaran disiplin moral yang dilihat, didengar, atau dicurigai.

152. *Dīgha Nikāya Tīkā* 2.267—

Ettakam kalam vipassanāya suciṇṇabhāvato nāṇassa paripākam gatattā. (DN-ṭ 2.267)

153. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 2.236—

Sāmisam vā adukkhamasukham vedanam vedayamāno “sāmisam adukkhamasukham vedanam vedayāmi”ti pajānāti. (MN 1.75; DN 2.236)

154. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 150; *The Long Discourses*, 339-40

Nirāmisam vā adukkhamasukham vedanam vedayamāno “nirāmisam dukkhamasukham vedanam vedayāmi”ti pajānāti. (MN 1.75; DN 2.236)

155. *Ibid.*

Samudayadhammānupassī vā ... vāyadhammānupassī vā ... samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. (MN 1.75; DN 2.236)

156. *Ibid.*

“Atthi vedanā”ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti ... (MN 1.76; DN 2.237)

157. *Ibid.*

Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgam vā cittaṃ “sarāgam cittaṃ”ti pajānāti, vītarāgam vā cittaṃ “vītarāgam cittaṃ”ti pajānāti. (MN 1.76; DN 2.237)

158. *Ibid.*

Sadosam vā cittaṃ “sadosam cittaṃ”ti pajānāti, vītadosam vā cittaṃ “vītadosam cittaṃ”ti pajānāti. (MN 1.76; DN 2.237)

159. *Ibid.*

Samoham vā cittaṃ “samoham cittaṃ”ti pajānāti, vītamoham vā cittaṃ “vītamoham cittaṃ”ti pajānāti. (MN 1.76; DN 2.237)

160. Semua kesadaran baik duniawi (*lokiyakusalacitta*), yaitu: Kesadaran baik alam indriawi (*kāmāvacarakusalacitta*) yang bertautan dengan konsentrasi akses (termasuk konsentrasi sesaat), serta kesadaran baik alam materi halus (*rūpāvacarakusalacitta*) dan kesadaran baik alam tanpa materi (*arūpāvacarakusalacitta*) yang bertautan dengan konsentrasi absorpsi adalah kesadaran yang terkonsentrasi (*samāhitacitta*).

161. *Ibid.*

Saṅkhittaṃ vā cittaṃ “saṅkhittaṃ cittaṃ”ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ “vikkhittaṃ cittaṃ”ti pajānāti ... (MN 1.76; DN 2.237)

162. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī) 1.285; Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini) 2.367—*

Yasmim yasmim khaṇe yaṃ yaṃ cittaṃ pavattati, taṃ taṃ sallakkhento attano vā citte, parassa vā citte, kālena vā attano, kālena vā parassa citte cittānupassasī viharati. (Ps 1.285; Sv 2.367)

163. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 151; DN 22; *The Long Discourses*, 340

Samudayadhammānupassī vā ... vāyadhammānupassī vā ... samudayavaya-dhammānupassī vā cittasmim viharati. (MN 1.76; DN 2.237)

164. *Ibid.*

“Atthi cittaṃ”ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti ... (MN 1.76; DN 2.237)

165. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 151; DN 22; *The Long Discourses*, 341

Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhattam kāmaccchandam “atthi me ajjhattam kāmaccchando”ti pajānāti. (MN 1.76; DN 2.238)

166. *Ibid.*

... santam vā ajjhattam byāpādam ... thinamiddham ... uddhaccakukkuccam ... pajānāti. (MN 1.77; DN 2.238)

167. *Ibid.*

... santam vā ajjhattam vicikiccham “atthi me ajjhattam vicikicchā”ti pajānāti. (MN 1.77; DN 2.238)

168. *Ibid.*

asantam vā ajjhattam kāmaccchandam “natthi me ajjhattam kāmaccchando”ti pajānāti. (MN 1.76; DN 2.238)

169. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī) 1.286; Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini) 2.368—*

Yonisomanasikāro nāma upāyamanasikāro pathamanasikāro, anicce aniccanti vā, dukkhe dukkhanti vā, anattani anattāti vā, asubhe asubhanti vā manasikāro. (Ps 1.286; Sv 2.368)

170. *Dīgha Nikāya Ṭīkā* 2.324; *Majjhima Nikāya Ṭīkā* 1.381—

Yonisomanasikārabahulikāroti [Yonisomanasikāro nāma^{MS}] kusalādīnam taṃtaṃ-sabhāvarasalakkaṇādikassa yāthāvato avabujjhanavasena uppanno nāṇa-sampayuttacittuppādo. So hi aviparītamanasikāratāya “yonisomanasikāro”ti vutto, tadābhogatāya āvajjanāpi taggatikā eva. (DN-ṭ 2.324; MN-ṭ 1.381)

171. *Aṅguttara Nikāya Ṭīkā* 1.75—

Ayonisomanasikāroti anupāyamanasikāro, kusaladhammappavattiyā akāraṇa-bhūto manasikāroti attho. Uppathamanasikāroti kusaladhammappavattiyā amaggabhūto manasikāro. (AN-ṭ 1.75)

Perhatian tidak bijaksana adalah perhatian yang dilakukan dengan cara yang tidak sesuai, artinya perhatian yang bukan menjadi penyebab untuk mencapai kondisi batin yang baik dan bermanfaat. Perhatian menurut jalan yang tidak benar adalah perhatian yang bukan menjadi jalan untuk mencapai kondisi batin yang baik dan bermanfaat.

172. *Majjhima Nikāya Ṭīkā* 1.373; *Dīgha Nikāya Ṭīkā* 2.315—

Ākaṅkhitassa hitasukhassa pattiyā anupāyabhūto manasikāro anupāya-manasikāro. (MN-ṭ 1.373; DN-ṭ 2.315)

173. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)* 1.286; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsīnī)* 2.368—

Ayonisomanasikāro nāma anupāyamanasikāro uppathamanasikāro. Anicce niccanti vā, dukkhe sukkhanti vā, anattani attāti vā, asubhe subhanti vā manasikāro. (Ps 1.286; Sv 2.368)

174. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 151; DN 22; *The Long Discourses*, 341

Yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti taṅca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatīṃ anuppādo hoti taṅca pajānāti. (MN 1.76; DN 2.238)

175. *Ibid.*; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 152; DN 22; *The Long Discourses*, 342

Idha, bhikkhave, bhikkhu “iti rūpaṃ ... iti vedanā ... iti saññā ... iti saṅkhārā ... iti viññānaṃ ... (MN 1.78; DN 2.239)

176. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)* 1.291; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsīnī)* 2.373—

Iti rūpanti idaṃ rūpaṃ, ettakaṃ rūpaṃ, na ito paraṃ rūpaṃ atthīti sabhāvato rūpaṃ pajānāti. Vedanādisupi eseva nayo. (Ps 1.291; Sv 2.373)

177. Baca juga *The Connected Discourses*, 1629

Diṭṭhi ca ujukā. (SN 3.124)

178. Baca juga *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, (I.287) 56; *The Path of Purification*, (XX.97) 658

Avijjāsamudayā rūpasamudayo ... avijjānirodhā rūpanirodho ... (Paṭis 53; Vism 2.266)

179. *Ibid.*

Āhārasamudayā rūpasamudayo ... āhāranirodhā rūpanirodho ... (Paṭis 53; Vism 2.266)

180. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 152; DN 22; *The Long Discourses*, 342

Iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo. (MN 1.78; DN 2.239)

181. Baca juga *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, (I.288) 56-57; *The Path of Purification*, (XX.97) 658

Phassasamudayā vedanāsamudayo ... phassanirodhā vedanānirodho ... (Paṭis 54; Vism 2.266)

182. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 152; DN 22; *The Long Discourses*, 342

Iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo. Iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo. Iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo. (MN 1.78; DN 2.239)

183. *Ibid.*

Iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo. (MN 1.78; DN 2.239)

184. Baca juga *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, (I.285-92) 55-57; *The Path of Purification*, (XX.97) 658

Seorang yogi melihat kemunculan dan kelenyapan dalam dua cara, yaitu: menurut penyebab (*paccayato*) dan menurut saat terjadi (*khaṇato*).

Terdapat lima penyebab kemunculan (*paccayasamudayaṭṭhena*) lima gugus kehidupan, yaitu:

1. ketidaktahuan batin (*avijjā*),
2. nafsu keserakahan (*taṇhā*),
3. perbuatan masa lalu (*kamma*),

4. nutrisi (*āhāra*) sebagai penyebab materi (*rūpa*); kontak (*phassa*) sebagai penyebab perasaan (*vedanā*), pencerapan (*saññā*), dan bentukan-bentukan mental (*saṅkhāra*); serta batin dan materi (*nāmarūpa*) sebagai penyebab kesadaran (*viññāṇa*).
5. melihat karakteristik kemunculan (*nibbatilakkhaṇa*)

(1 – 4 adalah menurut penyebab (*paccayato*), 5 adalah menurut saat terjadi (*khaṇato*))

Lima penyebab kelenyapan (*paccayanirodhaṭṭhena*) lima gugus kehidupan adalah ketiadaan ketidaktahuan batin, ketiadaan nafsu keserakahan, ketiadaan perbuatan masa lalu, ketiadaan nutrisi, kontak, batin dan materi, dan melihat karakteristik perubahan atau kelenyapan (*vipariṇāmalakkhaṇa*).

185. Etimologi kata benda *nāma* berasal dari akar kata kerja \sqrt{nam} yang berarti “menekuk, membungkuk, condong.”
186. Etimologi kata benda *rūpa* berasal dari akar kata verbal \sqrt{rup} , yang berarti “berubah, rusak, hancur.”
187. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 153; DN 22; *The Long Discourses*, 342

Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuṅca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yaṅca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam taṅca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti taṅca pajānāti. (MN 1.78; DN 2.240)

188. Pengetahuan peninjauan-kembali (*paccavekkhaṇāñāṇa*) adalah pengetahuan yang muncul segera setelah kesadaran jalan dan kesadaran buah, dan pengetahuan ini meninjau kembali lima hal, yaitu: jalan, buah, *Nibbāna*, [dan mungkin juga meninjau kembali] kekotoran batin yang telah dilenyapkan, dan kekotoran batin yang masih tersisa.
189. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 153; DN 22; *The Long Discourses*, 342

Yathā ca pahānassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti, taṅca pajānāti. (MN 1.78; DN 2.240)

190. Seorang bhikkhunī harus memiliki satu setel jubah yang terdiri dari 5 jenis jubah, yaitu:
 1. *Saṅghāṭi* – jubah rangkap, jubah luar
 2. *Uttarāsaṅga* – jubah atas
 3. *Antaravāsaka* – jubah dalam, jubah bawah
 4. *Samkaccika* (*saṅkacchika*) – kain penutup dada, korset
 5. *Udakasāṭikā* – kain mandi

191. Baca juga *The Book of The Discipline*, Vol. II (*Suttavibhaṅga*), penj. I.B. Horner (London: Oxford University Press, 1940), 38
Mayaṃ kho, bhante, mātugāmā nāma kicchālābhā. Idañca me antimaṃ pañcamaṃ cīvaraṃ. Nāhaṃ dassāmi"ti. (Pārā 309)
192. Baca juga *The Word of the Doctrine*, 51; *The Dhammapada*, 354—
Sabbaratīṃ dhammaratī jināti. (Dhp 354)
193. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 153; DN 22; *The Long Discourses*, 343
Santaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ "atthi me ajjhataṃ satisambojjhango"ti pajānāti. (MN 1.80; DN 2.241)
194. *Ibid.*
Asantaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ "natthi me ajjhataṃ satisambojjhango"ti pajānāti.
195. *Ibid.*
Yathā ca anuppanassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti, tañca pajānāti.
196. *Ibid.*
Yathā ca uppanassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti, tañca pajānāti.
197. Kata "*dukkha*" umumnya diterjemahkan dengan kata penderitaan, ketidakmemuaskan, kesukaran, atau kesengsaraan. Akan tetapi, istilah Pāli ini juga bermakna ketidakkekalan, tanpa inti, ketidakmemuaskan, kekosongan, ketidaksempurnaan, dan ketidakamanan.
198. MN 9; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 134-35; DN 22; *The Long Discourses*, 344
Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maranampi dukkhaṃ. (MN 1.59, 141; DN 2.243)
199. Mendambakan kesenangan indriawi atau nafsu keserakahan (*taṇhā*) secara teknis bukan merupakan penderitaan (*dukkha*), tetapi merupakan asal-mula penderitaan (*dukkhasamudaya*).
200. Baca juga *The Connected Discourses*, 1271
Taṃ kho panetaṃ, bhikkhu, mayā saṅkhārānaṃyeva aniccataṃ sandhāya bhāsitaṃ— "yaṃ kiñci vedayitaṃ, taṃ dukkhasmin"ti. (SN 2.417)
201. Terdapat empat jenis kemelekatan (*upādāna*), yaitu:
1. *Kāmuṇḍāna* — kemelekatan pada kesenangan indriawi

2. *Diṭṭhupādāna* — kemelekatan pada pandangan salah
3. *Silabbatupādāna* — kemelekatan pada kebiasaan dan praktik yang salah
4. *Attavādupādāna* — kemelekatan pada doktrin tentang diri

Dari empat jenis kemelekatan di atas, kemelekatan pada kesenangan indriawi merupakan bentuk nafsu keserakahan (*taṇhā*) kuat pada kesenangan indriawi, sedangkan tiga lainnya merupakan kemelekatan yang terjadi karena pandangan salah (*diṭṭhi*).

202. MN 9; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 135; DN 22; *The Long Discourses*, 344
Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. (MN 1.59; DN 2.243)
203. MN 9; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 135; DN 22; *The Long Discourses*, 346
Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā ... (MN 1.59, DN 2.246)
204. MN 9; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 135; DN 22; *The Long Discourses*, 347
Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganīrodho ... (MN 1.60; DN 2.247)
205. Pemahaman melalui belajar (*uggaha*), bertanya (*paripucchā*), mendengar (*savana*), dan menghafal (*dhāraṇa*) hanya merupakan pemahaman teori, bukan pengetahuan melalui praktik pandangan terang. Hanya pengetahuan yang diperoleh melalui perenungan dan pengamatan pandangan terang (*sammasana*) disebut pengetahuan pandangan terang. Dalam hal ini, seluruh pengetahuan pandangan terang disebut penembusan melalui perenungan dan pengamatan (*sammasanapaṭivedha*), bukan hanya pengetahuan pandangan terang tentang daya paham (*sammasanañāṇa*).
206. Pengetahuan jalan (*maggāñāṇa*) merealisasikan atau memahami objek dengan mengambil penghentian atau *nibbāna* (*nirodha*) sebagai objek pengamatan. Sedangkan tiga kebenaran mulia lainnya, “realisasi atau pemahaman” disebut demikian karena terjadi pencapaian atau penyelesaian fungsi pemahaman penuh (*pariññā*), pelenyapan (*pahāna*), dan pengembangan (*bhāvanā*), bukan realisasi atau pemahaman dengan mengambil tiga kebenaran mulia itu sebagai objek pengamatan.
207. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā* (*Sumaṅgalavilāsini*) 2.391—
Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭam, pacchimāni vivaṭṭam. Tesu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso hoti, vivaṭṭe natthi abhiniveso. Purimāni hi dve saccāni “pañcakkhandhā dukkham, taṇhā samudayo”ti evaṃ saṅkhepena ca, “katame pañcakkhandhā, rūpakkhando”tiādinā nayena vitthārena ca ācariyassa santike uggaṇhitvā vācāya punappunam parivattento yogāvacarō kammaṃ karoti. Itaresu pana dvīsū saccesu—“nirodhasaccam iṭṭham kantaṃ manāpaṃ, maggasaccam iṭṭham kantaṃ manāpan”ti evaṃ savanena kammaṃ karoti. So evaṃ karonto cattāri saccāni

ekapaṭivedhena paṭivijjhati ekābhisamayena abhisameti. Dukkhaṃ pariññā-paṭivedhena paṭivijjhati, samudayaṃ pahānapaṭivedhena paṭivijjhati, nirodhaṃ sacchikiriyāpaṭivedhena paṭivijjhati, maggaṃ bhāvanāpaṭivedhena paṭivijjhati. Dukkhaṃ pariññābhisamayena abhisameti. Samudayaṃ pahānābhisamayena. Nirodhaṃ sacchikiriyābhisamayena. Maggaṃ bhāvanābhisamayena abhisameti. Evamassa pubbabhāge dvīsu saccesu uggahaparipucchāsavanadhāraṇasammasana-paṭivedho hoti, dvīsu pana savanapaṭivedhoyeva. Aparabhāge tīsu kiccato paṭivedho hoti, nirodhe ārammaṇappaṭivedho. (Sv 2.391)

208. Baca juga *The Expositor*, 267; *The Path of Purification*, (VI.87) 183

Addhā imāya paṭipadāya jarāmarañamhā parimuccissāmī. (Dhs-a 244; Vism 1.188)

209. Perenungan pandangan terang adalah perenungan tentang ketidakkekalan, ketidakmemuaskan, dan bukan-diri yang merupakan kekurangan atau sifat buruk dari fenomena duniawi. Seseorang, yang berhasrat merealisasikan fenomena supraduniawi, memahami bahwa ia tidak dapat merenungkan ketiadaan kekurangan atau sifat buruk dari fenomena supraduniawi tersebut.

210. *Dīgha Nikāya Tīkā* 2.343—

Vaṭṭe kammaṭṭhānābhiniveso sarūpato pariggahasabbhāvato. Vivaṭṭe natthi avisayattā, visayatte ca payojanābhāvato ... Iṭṭhaṃ kantanti nirodhamaggesu ninnabhāvaṃ dasseti, na abhinandanam, tanninnabhāvoyeva ca tattha kammakaraṇam daṭṭhabbari. (DN-ṭ 2.343)

211. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 154; DN 22; *The Long Discourses*, 344

Idha, bhikkhave, bhikkhu “idaṃ dukkhaṃ”ti yathābhūtaṃ pajānāti. (MN 1.82; DN 2.243)

212. Tiga alam kehidupan adalah alam indriawi (*kāma*), alam materi halus (*rūpa*), dan alam tanpa materi (*arūpa*).

213. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)* 1.304; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavīlāsīnī)* 2.386—

Ṭhapetvā taṇhaṃ tebhūmakadhamme “idaṃ dukkhaṃ”ti yathāsabhāvato pajānāti. (Ps 1.304; Sv 2.386)

214. *Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā)* 2.193—

Bādhanalakkaṇanti ettha dukkhadukkhataṇimittabhāvo, udayavayaṭṭipīlita-bhāvo vā bādhanam. (Vism-mhṭ 2.193)

Di sini, karakteristik penyiksaan adalah kondisi penyebab dari penderitaan intrinsik atau keadaan ditindas oleh kemunculan dan kelenyapan, maka disebut penyiksaan.

215. *Majjhima Nikāya Ṭīkā* 1.392; *Dīgha Nikāya Ṭīkā* 2.336—

Yathāsabhāvato aviparītasabhāvato bādhanalakkhaṇato, yo yo vā sabhāvo yathāsabhāvo, tato, rupanādi kakkhaḷādisabhāvato. (MN-ṭ 1.392; DN-ṭ 2.336)

216. Baca juga *The Connected Discourses*, 158; *The Numerical Discourses*, 435

“*Yattha kho, āvuso, na jāyati na jīyati na mīyati na cavati na upapajjati, nāhaṃ taṃ gamanena lokassa antaṃ nāteyyaṃ daṭṭheyyaṃ patteyyanti vadāmi. Na kho panāhaṃ, āvuso, appatvā lokassa antaṃ dukkhassa antakiriyaṃ vadāmi. Api ca khvāhaṃ, āvuso, imasmiṃ yeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca paññapemi, lokasamudayañca, lokanirodhañca, lokanirodhagāmiṇiñca paṭipada*”*nti.* (SN 1.61; AN 1.357)

217. *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā* (Sārattappakāsini) 1.109; *Aṅguttara Nikāya Aṭṭhakathā* (Manorathapūraṇi) 2.305—

Lokanti dukkhasaccaṃ. Lokasamudayanti samudayasaccaṃ. Lokanirodhanti nirodhasaccaṃ. Paṭipadanti maggasaccaṃ. *Iti “nāhaṃ, āvuso, imāni cattāri saccāni tiṇakaṭṭhādīsu paññapemi, imasmiṃ pana cātumahābhūṭike kāyasmim yeva paññapemi”ti dasseti.* (Spk 1.109; Mp 2.305)

218. *Dīgha Nikāya Ṭīkā* 2.348—

Sasantatipariyāpannānaṃ dukkhasamudayānaṃ appavattibhāvena pariggayhamāno nirodhopi sasantatipariyāpanno viya hoti”*ti katvā vuttam “attano vā cattāri saccāni”ti. Parassa vāti etthāpi eseva nayo.* (DN-ṭ 2.348)

219. Ini bermakna bahwa [nafsu keserakahan yang terjadi di masa lampau] dapat menyebabkan terjadinya keberlangsungan (*pavatta*) materi yang dihasilkan oleh kamma (*vipāka kammajarūpa*) “yang terjadi bersama dengan kamma atau yang merupakan rekan dari kamma.”

220. Ini bermakna bahwa [nafsu keserakahan yang terjadi di masa lampau] dapat menyebabkan munculnya tanda [bentukan berkondisi] (*nimitta*) berupa materi yang dihasilkan oleh tiga sebab (*tijarūpa - citta, utu, āhāra*) yang diaktifkan oleh kesadaran baik, kesadaran tidak baik, dan kesadaran fungsional.

221. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā* (Sumaṅgalavilāsini) 2.386—

Tasseva kho pana dukkhassa janikaṃ samuṭṭhāpikam purimataṇhaṃ “ayaṃ dukkhasamudayo”ti [yathāsabhāvato pajānāti]. (Sv 2.386)

222. Ini bermakna: semua kebenaran tentang penderitaan, seperti: melihat, menekuk, dan sebagainya adalah tampak jelas.
223. Ini menunjukkan bahwa perasaan tidak menyenangkan adalah jenis kebenaran tentang penderitaan yang sangat mudah dipahami.
224. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini) 2.391; Saṃyutta Nikāya Aṭṭhakathā (Sāratthappakāsini) 3.161—*
Dukkhasaccañhi uppattito pākaṭaṃ. Khānukaṅṭakapahārādīsu “aho dukkha”nti vattabbatampi āpajjati. Samudayampi khāditukāmatā bhuñjitukāmatādivasena uppattito pākataṃ. Lakkhanapaṭivedhato pana ubhayampi gambhīraṃ. Iti tāni duddasattā gambhīraṃ. (Sv 2.391; Spk 3.161)
225. *Dīgha Nikāya Ṭīkā 2.344—*
*Duddasattāti attano pavattikkhāvasena pākaṭānīpi pakatiñānena sabhāvarasato daṭṭhuṃ asakkuṇeyyattā. Gambhīrenea ca bhāvanāñānena, tathāpi matthakappattena ariyamaggañānēnea yāthāvato passitabbattā **gambhīraṃ**. (DN-ṭ 2.344)*
226. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini) 2.391—*
Tattha dve saccāni duddasattā gambhīraṃ, dve gambhīrattā duddasāni. (Sv 2.391)
 Di antara empat kebenaran itu, dua kebenaran [pertama] sangat mendalam karena sulit dilihat; dua [kebenaran terakhir] sulit dilihat karena sangat mendalam.
227. Baca juga *The Path of Discrimination*, (I.300) 60
“Uppādo bhayaṃ, anuppādo khemaṃ”ti santipade ñānaṃ. (Paṭis 57)
228. Baca juga *The Path of Purification*, (XX.727) 659
*Yañcassa udayabbayadassanaṃ, maggovāyaṃ lokikoti **maggasaccaṃ** pākaṭaṃ hoti tatra sammohavighātato. (Vism 2.268)*
229. Kata Pāli “ñāya” secara harfiah berarti metode yang sesuai atau cara yang benar.
230. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdani) 1.241; Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini) 2.342—*
Ñāyo vuccati ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, tassa adhigamāya, pattiyaṃ vuttaṃ hoti. Ayañhi pubbabhāge lokiyo satipaṭṭhānamaggo bhāvito lokuttaramagassa adhigamāya saṃvattati. (Ps 1.241; Sv 2.342)
231. *Majjhima Nikāya Ṭīkā 1.161, 2.258; Dīgha Nikāya Ṭīkā 2.343—*
*Pahānameva vuttanayena paṭivedhoti **pahānappaṭivedho**. (MN-ṭ 1.161, 2.258; DN-ṭ 2.343)*

232. Baca juga *The Path of Purification*, (XXII.3) 701

Tattha paṭhamamaggañāṇaṃ tāva sampādetukāmena aññaṃ kiñci kātappaṃ nāma natthi. Yañhi anena kātappaṃ siyā, taṃ anulomāvasānaṃ vipassanaṃ uppādentena katameva. (Vism 2.312)

233. Baca juga *The Dispeller of Delusion (Sammohavinodanī)*, Part I, penj. Bhikkhu Ñāṇamoli (Oxford: Pali Text Society, 1996), 145; *Vibhaṅga Aṭṭhakathā (Sammohavinodanī)* 114—

*Esa lokuttaro ariyo atthaṅgiko maggo. Yo saha lokiyena maggena dukkha-
nirodhagāminiṃ patipadāti saṅkhaṃ [saṅkhyāṃ] gato.* (Vibh-a 114)

234. *Visuddhimagga Mahāṭīkā (Paramatthamañjūsā)* 1.15—

*Nānantariyabhāvena panettha lokiyāpi gahitāva honti lokiyasamathavipassanāya
vinā tadabhāvato.* (Vism-mhṭ 1.15)

Mahāsī Sayādaw menuliskan dalam bukunya sebagai “*nānāntariyabhāvena*” dan memberikan penjelasan sebagai “*antare bhavā, nānā ca tā antariyā ca, tāsāṃ bhāvo, tena,*” yang artinya keadaan yang berbeda, (pengembangan) itu berbeda dan terpisah.

Sedangkan kata “*nānāntariyabhāvena*” pada kalimat di atas terbentuk dari kata “*na+anantariya+bhāvena*” yang secara harfiah berarti keadaan yang tanpa jeda atau keadaan yang terjadi selanjutnya.

Penjelasan:

Kesadaran (konsentrasi) dan kebijaksanaan (pandangan terang) yang dikembangkan dalam syair “*sīle paṭiṭṭhāya naro sapañño, cittaṃ paññaṅca bhāvayaṃ*” adalah supraduniawi karena hal ini merujuk pada tujuan yang paling mulia. Akan tetapi, karena konsentrasi dan kebijaksanaan supraduniawi tidak dapat terjadi tanpa mengembangkan konsentrasi dan kebijaksanaan (pandangan terang) duniawi, maka kalimat “seseorang mengembangkan konsentrasi dan kebijaksanaan supraduniawi” mengandung pemahaman bahwa “konsentrasi dan kebijaksanaan duniawi telah dikembangkan,” yang secara implisit termasuk di dalamnya. Oleh karena itu, meskipun konsentrasi dan kebijaksanaan duniawi terjadi secara terpisah dari konsentrasi dan kebijaksanaan supraduniawi, hal itu juga merupakan “*dhamma* yang harus dikembangkan” (*bhāvetabba dhamma*) seperti yang diutarakan dalam kalimat “mengembangkan kesadaran dan kebijaksanaan” (*cittaṃ paññaṅca bhāvayaṃ*).

235. Di sini, *Sammādiṭṭhi* atau Pandangan Benar adalah pengetahuan pandangan terang (*vipassanāñāṇa*) dan pengetahuan jalan (*maggañāṇa*).

236. Di sini, *Sammāsaṅkappa* atau Pikiran Benar adalah faktor mental penempatan awal pikiran (*vitakka cetasika*) yang bertautan dengan kesadaran pandangan terang dan kesadaran jalan.
237. Di sini, *Sammāvācā* atau Ucapan Benar bukan berarti beraktivitas bicara ketika melakukan pengamatan pandangan terang maupun ketika munculnya jalan. Ini sekedar merujuk pada lawan dari kekotoran batin laten (*anusaya*), penggoda (*pariyuṭṭhāna*), dan pelanggaran (*vitikkama*) yang dapat menyebabkan terjadinya perbuatan buruk melalui ucapan (*vacī duccharita*), dan merujuk pada sifat yang dapat menghapus dan menyebabkan sepenuhnya bebas dari kekotoran-kekotoran batin itu. Ini juga berlaku serupa untuk Perbuatan Benar (*Sammākammanta*) dan Penghidupan Benar (*Sammājīva*).
238. Baca juga *The Connected Discourses*, 180–81

Idhānanda bhikkhu sammādiṭṭhiṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ, sammāsaṅkappaṃ bhāveti ... pe ... sammāvācaṃ bhāveti ... pe ... sammākammantaṃ bhāveti ... pe ... sammājīvaṃ bhāveti ... pe ... sammāvāyāmaṃ bhāveti ... pe ... sammāsatiṃ bhāveti ... pe ... sammāsamādhīṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Evaṃ kho, Ānanda, bhikkhu kalyāṇamitto kalyāṇasaḥāyo kalyāṇasampavaṇiko ariyaṃ atthaṅgikaṃ maggaṃ bhāveti, ariyaṃ atthaṅgikaṃ maggaṃ bahulikaroti. (SN 1.88)

239. Istilah “keterasingan” (*viveka*), “ketiadaan nafsu” (*virāga*), dan “penghentian” (*nirodha*) pada dasarnya memiliki makna yang sama, dan hanya berbeda dalam terminologi.
240. *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā (Sāratthappakāsinī) 1.145-46—*

Vivekanissitanti tadaṅgavivekanissitaṃ, samucchadavivekanissitaṃ, nissaraṇa-vivekanissitaṃca sammādiṭṭhiṃ bhāveti ayamatto veditabbo. Tathā hi ayam ariyamaggabhāvanānuyutto yogi vipassanākkhaṇe kiccato tadaṅgaviveka-nissitaṃ, ajjhāsayaṇo nissaraṇavivekanissitaṃ, maggakāle pana kiccato samucchadaviveka-nissitaṃ, ārammaṇato nissaraṇavivekanissitaṃ, sammādiṭṭhiṃ bhāveti. Esa nayo **virāganissitā**disu. Vivekatthā eva hi virāgādayo.

Kevalañhettha vossaggo duvidho pariccāgavossaggo ca pakkhandanavossaggo cāti. Tattha **pariccāgavossaggoti** vipassanākkhaṇe ca tadaṅgavasena, maggakkhaṇe ca samucchadavasena kilesappahānaṃ. **Pakkhandanavossaggoti** vipassanākkhaṇe tanninnabhāvena, maggakkhaṇe pana ārammaṇakaraṇena nibbāna-pakkhandanaṃ, tadubhayampi imasmiṃ lokiyalokuttaramissake attha-samvaṇṇanānaye vaṭṭati. Tathā hi ayam sammādiṭṭhi yathāvuttena pakārena kilese ca pariccajati, nibbānaṃca pakkhandati.

Vossaggapariṇāminti iminā pana sakalena vacanena vossaggattham pariṇamantaṃ pariṇatañca, pariṇaccantaṃ pariṇakkañcāti idaṃ vuttaṃ hoti. Ayañhi ariyamaggaḥvānānuyutto bhikkhu yathā sammādiṭṭhi kilesapariccāga-vossaggattham nibbānapakkhandanavossaggatthañca pariṇaccati, yathā ca pariṇakkā hoti. Tathā nam bhāvetīti. Esa nayo sesamaggaṅgesu. (Spk 1.145-46)

241. Baca juga *The Path of Discrimination*, (XXIV.3) 392; *The Path of Purification*, (IV.82 n.23) 134

Vivekoti vivittatā. Vivittatā cāyaṃ tadaṅgaviveko, vikkhambhana-samuccheda-paṭṭipassaddhi-nissaraṇavivekoti pañcavidho. (Spk 1.145; Pm 397; Paṭis 1.88)

Baca juga *The Dispeller of Delusion (Sammohavinodani)*, Part II, 33

Vivekanissitanti viveke nissitaṃ. **Vivekoti** vivittatā. So cāyaṃ tadaṅgaviveko, vikkhambhana-samuccheda-paṭṭipassaddhi-nissaraṇavivekoti pañcavidho. Tattha tadaṅgaviveko nāma vipassanā. Vikkhambhanaviveko nāma aṭṭha samāpattiyo. Samucchedaviveko nāma maggo. Paṭṭipassaddhiviveko nāma phalaṃ. Nissaraṇaviveko nāma sabbanimittanissaṭṭam nibbānaṃ. (Vibh-a 301)

242. *Sāmyutta Nikāya Aṭṭhakathā (Sāratthappakāsini)*, 1.146—

Esa nayo sesamaggaṅgesu. (Spk 1.146)

243. Baca juga *The Dispeller of Delusion, Part I*, 137; *Anguttara Nikāya Aṭṭhakathā (Manorathapūraṇi)*, 1.404; *Sāmyutta Nikāya Aṭṭhakathā (Sāratthappakāsini)* 1.145; *Udāna Aṭṭhakathā*, 130; *Itivuttaka Aṭṭhakathā* 126; *Paṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā* 1.150—

Sammāvācādayo tayo [pubbabhāge^{Mp;Paṭis-a}] [pubbabhāge musāvādāveramaṇīti-ādivibhāgā^{Ud-a}] [pubbabhāge nānākkhaṇā nānārammaṇā^{Vibh-a}] viratīyopi honti cetanādayopi, maggakkhaṇe pana viratīyova. (Mp 1.404; Spk 1.145; Ud-a 130; It-a 126; Paṭis-a 1.150; Vibh-a 108)

244. *Sikkhāpadavibhaṅga* adalah bab 14 dari Kitab *Vibhaṅga*. (Vibh. 2.298)

245. *Vibhaṅga Mūlaṭīkā* 2.71; *Dīgha Nikāya Ṭīkā* 1.341—

Sikkhāpadavibhaṅge (Vibh. 2.298) “viraticetanā, sabbe sampayuttadhammā ca sikkhāpadāni”ti vuttāti [vuccantī^{DN-1}] tattha padhānānaṃ viraticetanānaṃ vasena “viratīyopi honti cetanāyopi”ti āha. Musāvādādihi viramaṇakāle vā viratīyo, subhāsītādivācābhāsanādīkāle ca cetanāyo yojetabbā. (Vibh-ṭ 2.71; DN-ṭ 1.341)

Dalam kitab tafsiran-awal (*Vibhaṅga Mūlaṭīkā* 2.71) ini, penggunaan kata “ādi” pada frasa “bhāsanādi” merujuk pada “waktu ketika terjadinya perbuatan baik melalui tubuh (kāyasucarita) dan perbuatan baik melalui pikiran (manosucarita).”

Oleh karena itu, kitab sub-tafsiran (*Vibhaṅga Anuṭikā* 2.76) menjelaskan, “**Subhāsītādīti** *asamphappalāpādi*. **Ādi-saddena** *apisuṇādi saṅgahitā*. **Bhāsanādīti** *ettha pana kāyasucaritādi*.” Dalam kitab sub-tafsiran ini, “Kata-kata baik, dan lain-lain” merujuk pada perkataan bukan omong kosong, dan lain-lain. Kata “*ādi*” pada frasa “*asamphappalāpādi*” merujuk pada perkataan bukan fitnah [dan bukan ucapan kasar]. Sedangkan, kata “*ādi*” pada frasa “*kāyasucaritādi*” merujuk pada perbuatan baik melalui pikiran (*manosucarita*). Pengembangan pandangan terang termasuk dalam perbuatan baik melalui pikiran. Oleh karena itu, dalam kaitannya dengan fenomena batin dalam pandangan terang, secara implisit, kehendak dan fenomena mental lainnya hendaknya diingat sebagai faktor-faktor jalan: ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar.

246. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)*, 2.391—

Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭam, pacchimāni vivaṭṭam. (Sv 2.391)

247. *Dīgha Nikāya Ṭikā*, 2.342—

Catusaccapaṭivedhāvahaṃ kammaṭṭhānaṃ catusaccakammaṭṭhānaṃ, catusaccam vā uddissa pavattam bhāvanākammaṃ yogino sukhavisesānaṃ ṭhānabhūtaṃti catusaccakammaṭṭhānaṃ. (DN-ṭ 2.342)

248. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)*, 2.356; *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdani)* 1.255—

Tattha assāpassāsapariggāhikā sati dukkhasaccam, tassā samuṭṭhāpikā purimatanhā samudayasaccam, ubhinnaṃ appavatti nirodhasaccam, dukkhaparijānana, samudayappajahāno, nirodhārammaṇo ariyamaggo maggasaccam. Evaṃ catusaccavasena ussakkivā nibbutim pāpuṇāti idamekassa assāpassāsavasena abhiniviṭṭhassa bhikkhuno yāva arahattā niyyānamukhanti. (Sv 2.356; Ps 1.255)

249. *Dīgha Nikāya Ṭikā*, 2.303—

Sā pana sati yasmim attabhāve, tassa samuṭṭhāpikā tanhā, tassāpi samuṭṭhāpikā nāma hoti tadabhāve abhāvatoṭi āha “tassā samuṭṭhāpikā purimatanhā”ti, yathā “saṅkhārapaccayā [viññāna^{MS}]”ti. Tamviññānabija-tamsantati-sambhūto sabbopi lokiyo viññānappabandho “saṅkhārapaccayā viññānaṃ” tveva vuccati suttanta-nayena. (DN-ṭ 2.303)

250. Baca juga *The Path of Purification*, (VI.22) 172

Addhā imāya paṭipadāya jarāmaṇamhā parimuccissāmi. (Vism 1.176)

251. *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)*, 2.356; *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdani)* 1.255—

Evaṃ catusaccavasena ussakkivā nibbutim pāpuṇāti. (Sv 2.356; Ps 1.255)

252. *Dīgha Nikāya Ṭīkā*, 2.303; *Majjhima Nikāya Ṭīkā* 1.351—

Catusaccavasenāti catusaccakammaṭṭhānavasena. **Ussakkivāti** visuddhi-paramaparāya āruhitvā, bhāvanam upari netvāti attho. (DN-ṭ 2.303; MN-ṭ 1.351)

253. Empat Landasan Perhatian Penuh (*Cattāro Satipaṭṭhāna*), yaitu:

1. Pengembangan landasan perhatian penuh melalui perenungan tubuh (*Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna*)
2. Pengembangan landasan perhatian penuh melalui perenungan perasaan (*Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna*)
3. Pengembangan landasan perhatian penuh melalui perenungan kesadaran (*Cittānupassanā Satipaṭṭhāna*)
4. Pengembangan landasan perhatian penuh melalui perenungan *dhamma* (*Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*)

254. Istilah “*ekayāna*” diterjemahkan sebagai “jalan satu-satunya” atau “jalan tunggal.”

255. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdani)* 1.237; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 2.339—

Dukkhadomanassānam atthaṅgamāyāti kāyikadukkhassa cetasika-domanassassa cāti imesaṃ dvinnam atthaṅgamāya, nirodhāyāti attho. (Ps 1.237; Sv 2.339)

Menurut penjelasan dari ulasan di atas, kata “*dukkha*” merujuk pada penderitaan jasmani, yaitu: perasaan sakit fisik (*kāyikadukkhā*). Sedangkan, kata “*domanassa*” merujuk pada penderitaan batin, seperti: dukacita atau kepedihan hati (*cetasikadomanassa*).

Tetapi pada paragraf berikutnya dari *Satipaṭṭhāna Sutta*, dalam kalimat “*Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassam.*” (MN 1.70; DN 2.231)

Kata “*abhijjhādomanassam*” dijelaskan dalam ulasan sebagai: “*Yasmā panettha abhijjhāggahanena kāmaccchando, domanassaggahanena byāpādo saṅgaham gacchati.*” (Ps 1.249; Sv 2.349)

Kata “*abhijjhā*” merujuk pada keinginan indriawi (*kāmaccchanda*), dan kata “*domanassa*” merujuk pada niat jahat (*byāpāda*) yang merupakan rintangan batin pokok yang harus diatasi untuk menunjang keberhasilan dalam latihan.

256. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 145; DN 22; *The Long Discourses*, 335

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānam visuddhiyā, sokaparidevānam samatikkamāya, dukkhadomanassānam atthaṅgamāya, nāyassa adhiḅgamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā. (MN 1.70; DN 2.231)

257. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā (Papañcasūdani)* 1.236; *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 2.337—

Ekāyanamaggo vuccati pubbabhāgasatipaṭṭhānamaggo. (Ps 1.236; Sv 2.337)

258. *Ibid.*

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggoti ettha ekamaggo ayaṃ, bhikkhave, maggo, na dvidhāpathabhūtoti evamattho daṭṭhabbo. (Ps 1.234; Sv 2.335)

259. *Dīgha Nikāya Ṭikā*, 2.279; *Majjhima Nikāya Ṭikā* 1.330—

Ekamaggoti eko eva maggo. Na hi nibbānagāmimaggo añño atthīti. Nanu satipaṭṭhānaṃ idha maggoti adhippetam, tadaññe ca bahū maggadhammā atthīti? Saccaṃ atthi, te pana satipaṭṭhānaggahaṇeṇeva gahitā. Tathā hi ñāṇavīriyādayo niddese gahitā, uddese pana satiyā eva gahaṇaṃ veneyyajjhāsavāsenaṭi daṭṭhabbāṃ. “Na dvidhāpathabhūto”ti iminā imassa maggassa anekamagga-bhāvābhāvaṃ viya anibbānagāmibhāvābhāvaṇca dasseti. (DN-ṭ 2.279; MN-ṭ 1.330)

260. Mahāsī Sayādaw menulis kata tersebut sebagai “*majjhima[paññā]neyyapuggala*” bermakna “individu-yang-harus-dibimbing dengan tingkat kecerdasan, kebijaksanaan, atau pengetahuan menengah” sesuai dengan ulasan *Bodhirājakumāra Sutta*, sedangkan ulasan *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* (Sv 2.395) mengatakan “*majhimassa veneyyapuggalassa*” yang bermakna “individu yang siap menerima Dhamma dengan tingkat pemahaman menengah.”

261. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 155; DN 22; *The Long Discourses*, 350

Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pātikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitāti. (MN 1.90; DN 2.252)

262. MN 85; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 704–9

263. *Ibid.*, 708

Imehi pañcahi padhāniyaṅgehi samannāgato bhikkhu tathāgataṃ vināyakaṃ [nāyakaṃ^{MS}] labhamāno sāyamanusiṭṭho pāto visesaṃ adhiḡamissati, pātamanusiṭṭho sāyaṃ visesaṃ adhiḡamissati. (MN 2.300)

264. *Ibid.*, 707; Baca juga *The Numerical Discourses, The Book of the Fives*, 53(3), 681; *Aṅguttara Nikāya, Pañcakanipāta, Padhāniyaṅgasuttaṃ*, 2.57—

“Pañcimāni, bhikkhave, padhāniyaṅgāni. Katamāni pañca? Idha, bhikkhave, bhikkhu saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ - ‘itipi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’ti. Appābādho hoti appātaṅko; samavepāki-

niyā gahaṇiyā samannāgato nātisitāya nāccuṇhāya majjhimāya padhānakkhamāya; asaṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikatā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu; āraddhavīriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thānavā daḷhaparakkamo anikkhattadhuro kusalesu dhammesu; paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Imāni kho, bhikkhave, pañca padhāniyaṅgāni”ti. (AN 2.57; MN 2.298; DN 3. 198)

265. Baca juga *The Suttanipāta: An Ancient Collection of the Buddha’s Discourses Together with Its Commentaries*, penj. Bhikkhu Bodhi (Massachusetts: Wisdom Publications, 2017), (III.2) 874

*“Kāmaṃ taco ca nhāru ca, aṭṭhi ca avasissatu;
Upasussatu nissesam, sarīre maṃsalohita”nti. -*

Caturaṅgavīriyaṃ adhiṭṭhahitvā “na dāni buddhattaṃ apāpuṇitvā pallaṅkaṃ bhindissāmi”ti paṭiññaṃ katvā aparājitapallaṅke nisīdi. (Sn-a 2.119)

266. *Buddhavaṃsa* 2.315—

Advejjhavadanā buddhā, amoghavadanā jinā. (Bv 2.315)

267. Baca juga *The Connected Discourses*, (47.15-6) 1646; *Saṃyutta Nikāya* 3.142-44—

... cattāro satipaṭṭhāne bhāveyyāsi. (SN 3.142-44)

268. Empat subjek meditasi ini biasa disebut “subjek meditasi bermanfaat untuk semua” (*sabbatthaka kammaṭṭhāna*), yaitu:

1. *Buddhānussati* – Perenungan sifat-sifat luhur Buddha
2. *Mettābhāvanā* – Pengembangan cinta-kasih
3. *Asubhasaññā* – Percerapan sifat-sifat menjijikkan tubuh
4. *Maraṇassati* – Perhatian penuh pada kematian

269. Secara umum terdapat tiga sikap duduk bersila: 1) posisi teratai-penuh — kedua kaki saling mengunci satu sama lain; 2) posisi setengah-teratai — satu kaki ditempatkan di atas kaki yang lain; 3) posisi nyaman — kedua kaki ditempatkan mendatar tanpa menindih satu dengan yang lain, dengan satu kaki ditempatkan di depan kaki yang lain.

270. Baca juga *The Connected Discourses*, 890

Rūpaṃ, bhikkhave, yoniso manasi karoṭha, rūpāniccatañca yathābhūtaṃ samanupassatha. (SN 2.42)

271. *Ibid.*, 889

Aniccaññeva, bhikkhave, bhikkhu rūpaṃ aniccanti passati. Sāssa hoti sammādiṭṭhi. (SN 2.42)

272. *Ibid.*, 1218

Phoṭṭhabbe, bhikkhave, yoniso manasi karoṭha, phoṭṭhabbāniccataṅca yathābhūtaṃ samanupassatha. (SN 2.355)

273. *Ibid.*, 1217

Anicceyeva, bhikkhave, bhikkhu phoṭṭhabbe aniccāti passati, sāssa hoti sammāditthi. (SN 2.354)

274. *Ibid.*, 1187

Phoṭṭhabbe abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayaṃ. (SN 2.250)

Mahāsī Sayādaw memberikan makna atas paragraf ini, sebagai berikut:

“Seseorang akan mampu meniadakan semua penderitaan dan merealisasikan di kehidupan sekarang buah ke-*arahatta*-an serta *Nibbāna* yang merupakan akhir dari semua penderitaan, jika ia mengetahui secara langsung, mengetahui dengan pembedaan, menghilangkan kemelekatan, dan meninggalkan objek-objek sentuhan.”

275. *Ibid.*, 1148

Phoṭṭhabbe aniccato jānato passato avijjā pahīyati, vijjā uppajjati. (SN 2.259)

276. MN 28, 62, 140; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 282, 529, 1090

Yā ceva kho pana ajjhattikā vāyodhātu, yā ca bāhirā vāyodhātu vāyodhaturevesā. Taṃ “netarā mama; nesohamasmi, na meso attā”ti—evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbāṃ. (MN 1.246; MN 2.85; MN 3.285)

277. Baca juga *The Connected Discourses*, 1848

Katamaṅca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ? ‘Pañcupādānakkhandhā’ tissa vacanīyaṃ. (SN 3. 373)

278. *Ibid.*, 1856

Katamaṅca, bhikkhave, ariyasaccaṃ pariññeyyaṃ? Dukkhaṃ, bhikkhave, ariyasaccaṃ pariññeyyaṃ. (SN 3.382)

279. MN 10; Baca juga *The Middle Length Discourses*, 146; DN 22; *The Long Discourses*, 336

Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti. (MN 1.71; DN 2.232)

280. Ini menjelaskan cara mandi di tempat terbuka dengan sebuah bak air besar yang biasanya dilakukan di Myanmar. Di beberapa tempat di Indonesia, kita juga masih mandi dengan cara serupa tetapi di dalam kamar mandi tertutup. Jika anda mandi dus (*shower*), pengamatan secara berurutan juga harus dilakukan dengan cara yang sama, misalnya: membuka kran, merasakan sentuhan air hangat atau air dingin di tubuh, mengambil sabun, menggosok, membilas, dan seterusnya.
281. Ini menjelaskan cara makan tradisional dengan jari-jari tangan yang sering ditemui di Myanmar dan kadang-kadang juga masih ditemui di Indonesia. Ketika makan menggunakan alat-alat makan, seperti: sendok dan garpu, pengamatan secara detail juga harus dilakukan dengan cara yang sama, misalnya: pada saat melihat makanan, mencium, menyendok, mengangkat sendok berisi makanan, membuka mulut, memasukkan makanan ke dalam mulut, menutup mulut, menurunkan sendok, mengunyah, mengecap, menelan, dan seterusnya.
282. Beberapa titik sentuh yang dapat dijadikan objek pengamatan adalah: telapak tangan yang menumpang satu sama lain, pantat kanan dan kiri yang menyentuh lantai, tungkai bawah yang menyentuh lantai, jari dengan jari, jempol dengan jempol, kelopak mata yang menutup, bibir atas dan bibir bawah, lidah di dalam mulut.
283. Baca juga *The Path of Purification*, (XVIII.15) 614
Yathā yathā hissa rūpaṃ suvikkhālitāṃ hoti nijaṭṭaṃ suparisuddhaṃ, tathā tathā tadārammaṇā arūpadhammā sayameva pākaṭā honti. (Vism 2.225)
284. *Ibid.*, (XX.14) 636
Aniccaṃ khayatṭhena. (Vism 2.244)
285. *Ibid.*, (XX.84) 654
Hutvā abhāvaṭṭhena aniccā. (Vism 2.263)
 Atau, *Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)* 2.96—
Hutvā abhāvato aniccā. (Sv 2.96)
286. Baca juga *The Connected Discourses*, (III.22) 869
Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ. (SN 2.19)
287. Baca juga *The Path of Purification*, (XX.15) 636
Dukkhaṃ bhayaṭṭhena. (Vism 2.245)

288. *Ibid.*, (XX.84) 654

Uppādavayappaṇaṭṭhena dukkhā. (Vism 2.263)

289. Baca juga *The Connected Discourses*, (IV.36) 1263

Dukkhamaddakhi sallato ... sa ve sammaddaso bhikkhu, pariṇānāti vedanā. (SN 2.409)

290. Baca juga *The Path of Purification*, (XX.19) 637

Dukkhavatthutāya ca dukkhato ... rogato ... gaṇḍato ... sallato ... (Vism 2.247; Paṭis-ā 2.316)

291. Baca juga *The Connected Discourses*, 869

Yaṃ dukkhaṃ tadanattā. (SN 2.19)

292. Baca juga *The Path of Purification*, (XX.16) 636

Anattā asāraṇaṭṭhena. (Vism 2.245)

293. *Ibid.*, (XX.84) 654

Avasavattanaṭṭhena anattā. (Vism 2.263)

Mahāsī Sayādaw mengartikannya sebagai: “Bukan-diri dalam makna [semua *dhamma*] tidak terjadi sesuai dengan apa yang seseorang inginkan.”

294. Baca juga *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, (IX.32) 350

Obhāso pīti passaddhi, adhimokkho ca paggaḥo;

Sukhaṃ nāṇamupaṭṭhānamupekkhā ca nikanti ce”ti. (Abhi-s 64)

Sepuluh Penghalang Pandangan Terang (*Vipassanupakkilesa*):

Cahaya terang, kegairahan, ketenangan, ketetapan hati (keyakinan), pengerahan usaha, kebahagiaan, pengetahuan, kekokohan (perhatian penuh), keseimbangan batin, dan kesenangan kuat.

295. Baca juga *The Connected Discourses*, 970-71; *The Path of Discrimination*, (XXIX.7-9) 402-4; *The Path of Purification*, (XX.18-19) 637

Sīlavatāvuso, koṭṭhika, bhikkhunā pañcupādānakkhandhā aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato ... (SN 2.135)

Pañcakkhandhe aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato ... (Paṭis 411)

296. Baca juga *The Path of Purification*, (XX.18-19) 637-38

297. Baca juga *The Numerical Discourses of the Buddha*, 857; lihat bab sebelumnya, hlm. 53

Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhunā rūpaṃ disvā neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati sato sampajāno. Sotena saddaṃ sutvā ... Ghānena gandhaṃ ghāyitvā ... Jivhāya rasaṃ sāyitvā ... Kāyena phoṭṭhabbam phusitvā ... Manasā dhammaṃ viññāya neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati sato sampajāno. (AN 2.247)

Di sini, para bhikkhu, setelah melihat bentuk penglihatan dengan mata, seorang bhikkhu tidak menjadi senang atau sedih, tetapi ia berdiam seimbang, penuh perhatian, dan memahami dengan jernih ... mendengar suara dengan telinga ... mencium bau dengan hidung ... mengecap rasa dengan lidah ... menyentuh objek sentuhan dengan tubuh ... mengetahui objek mental dengan pikiran, seorang bhikkhu tidak menjadi senang atau sedih, tetapi ia berdiam seimbang, penuh perhatian, dan memahami dengan jernih.

298. Baca juga *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, (VI.11) 248

Appanājavanam iriyāpathampi sannāmeti. (Abhi-s 42)

299. Kata Pāli “*pāramī*” biasanya diterjemahkan sebagai “kesempurnaan” atau “perbuatan mulia.”

Kitab *Niruttidīpanī*, (552) 339 mendefinisikannya sebagai, “*Paramānaṃ uttamapurisānaṃ bhāvo, kammaṃ vā pāramī.*” Dan juga, Kitab *Padarūpasiddhi*, (388) 239 mendefinisikan sebagai, “*Paramānaṃ bhāvo, kammaṃ vā pāramī dānādīkriyā.*” Seorang *Bodhisatta* (Calon Buddha) yang memiliki sepuluh jenis kualitas, seperti: kemurahan hati, moralitas, dan seterusnya disebut “*Parama*” atau “*Uttamapurisa*” yang berarti “makhluk termulia, makhluk [dengan personalitas] terunggul.” Maka, “*pāramī*” adalah “keadaan batin dari makhluk-makhluk [dengan personalitas] termulia/terunggul” (*paramānaṃ uttamapurisānaṃ bhāvo*). Atau “*pāramī*” adalah “perbuatan berkehendak dari makhluk-makhluk [dengan personalitas] termulia atau terunggul” (*paramānaṃ kammaṃ*), seperti: perbuatan kemurahan hati, dan lain-lain (*dānādīkriyā*).

Terdapat sepuluh jenis Kesempurnaan atau Perbuatan Mulia, yaitu:

1. kemurahan hati (*dāna*), 2. moralitas (*sīla*), 3. pelepasan (*nekkhamma*), 4. kebijaksanaan (*paññā*), 5. usaha (*vīriya*), 6. kesabaran (*khanti*), 7. kebenaran (*sacca*), 8. tekad (*adhiṭṭhāna*), 9. cinta-kasih (*mettā*), dan 10. keseimbangan (*upekkhā*).

Potensi dari perbuatan-perbuatan mulia ini berdiam pasif dalam arus kesadaran seseorang sepanjang keberadaannya dalam *saṃsāra*.

300. Ini adalah gubahan asli dari Mahāsī Sayādaw sendiri:

*Bhāvetabbā satā cevaṃ, satipaṭṭhāna bhāvanā;
Vipassanā rasassādaṃ, patthentenīdha sāsane.*

301. Baca juga *The Connected Discourses*, 620

Yathābhūtaṃ ñāṇāya satthā pariyesitabbo. (SN 1.350)

302. *Ibid.*, 717

*Nayidaṃ sithilamārabha, nayidaṃ appena thāmasā;
Nibbānaṃ adhigantabbaṃ, sabbadukkhappamocanaṃ.* (SN 1.466)

DAFTAR KATA

PĀLI – INDONESIA

<i>ābādhato</i>	sebagai derita
<i>ābandhana lakkhaṇa</i>	daya kohesi sebagai karakteristiknya
<i>abhikkanta</i>	bergerak ke depan/maju, berjalan ke depan/maju, pergi ke depan/maju
<i>abhiñhāra paccupaṭṭhāna</i>	pergeseran, perpindahan, pergerakan sebagai manifestasinya
<i>abhiññā</i>	pengetahuan langsung
<i>abhiññāpaññā</i>	pemahaman yang merupakan pengetahuan langsung
<i>abhiññāta</i>	fenomena yang harus dipahami secara langsung
<i>abhiññeyya</i>	[fenomena] yang harus dipahami secara langsung, yang harus dipahami melalui <i>ñātapariññā</i>
<i>abhisamaya</i>	realisasi, pencapaian, pemahaman jelas
<i>accuti rasa</i>	tanpa kematian sebagai fungsinya
<i>adhicittasikkhā</i>	latihan kesadaran (konsentrasi) yang lebih tinggi
<i>adhimokkha</i>	keputusan, ketetapan hati, keyakinan
<i>adhipaññāsikkhā</i>	latihan kebijaksanaan yang lebih tinggi
<i>adhisīlasikkhā</i>	latihan moralitas yang lebih tinggi

<i>ādīnavañāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang bahaya
<i>adukkhamasukhavedanā</i>	perasaan bukan-tidak-senang-maupun-bukan-senang, perasaan bukan-tidak-bahagia-maupun-bukan-bahagia, perasaan-bukan-sakit-maupun-bukan-nyaman
<i>aghato</i>	sebagai kemalangan
<i>āhāra</i>	nutrisi
<i>āhārarūpa</i>	materi nutrisi
<i>āhāre paṭikūlasaññā</i>	persepsi kejjikan atas makanan
<i>ajhānalābhī</i>	seorang yogi tanpa pencapaian absorpsi
<i>ajjhāsaya</i>	disposisi, kecenderungan, kecondongan batin
<i>ajjhatta</i>	internal
<i>ajjhatta dhamma</i>	fenomena internal
<i>ajjhattikāyatana</i>	landasan indria internal
<i>akusalacitta</i>	kesadaran tidak baik
<i>akusalakamma</i>	perbuatan tidak baik
<i>amahaggatacitta</i>	kesadaran yang tidak luhur
<i>anāgāmī</i>	individu yang-tidak-kembali, tataran yang-tidak-kembali
<i>anāgāmimagga</i>	jalan yang-tidak-kembali
<i>anāgāmimaggacitta</i>	kesadaran jalan yang-tidak-kembali
<i>anāgāmiphala</i>	buah yang-tidak-kembali
<i>ānāpāna</i>	nafas-masuk dan nafas-keluar
<i>ānāpānasati, ānāpānassati</i>	perhatian penuh pada pernafasan, perhatian penuh pada nafas-masuk dan nafas-keluar

<i>anatta</i>	bukan-diri, tanpa inti diri, tiada inti diri, ketanpa-intian
<i>anatta lakkhaṇa</i>	ketiadaan “aku,” “diri,” atau makhluk hidup yang dapat diperintah atau dikendalikan sesuai dengan keinginan sebagai karakteristiknya
<i>andha putthujjana</i>	orang awam yang buta, orang awam yang sama sekali tidak mengetahui realitas sejati
<i>anicca</i>	ketidakkekalan
<i>anicca lakkhaṇa</i>	ketidakkekalan sebagai karakteristiknya
<i>animitta paccupaṭṭhāna</i>	tanpa tanda sebagai manifestasinya
<i>anindriyabaddharūpa</i>	materi tidak berdaya hidup
<i>aniṭṭhattā</i>	tidak diinginkan, tidak disukai
<i>añjalikamma</i>	merangkapkan kedua belah tangan di depan dada untuk memberi hormat
<i>aññāṇupekkhā</i>	perasaan netral tanpa pengetahuan
<i>anulomañāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang penyesuaian
<i>anumāna</i>	inferensial
<i>anumāna vipassanā</i>	pengembangan pandangan terang secara inferensial
<i>anumānañāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang inferensial
<i>anupādisesa nibbana</i>	<i>Nibbāna</i> tanpa residu tersisa
<i>anupassanā</i>	perenungan [meditasi]
<i>anupāya manasikāro</i>	perhatian [yang dilakukan] menurut cara yang tidak benar
<i>anuppāda nirodha</i>	penghentian tanpa kemunculan kembali
<i>anuttaracitta</i>	kesadaran yang tidak dapat dilampaui

<i>apākaṭadukkha</i>	penderitaan yang tidak tampak
<i>apāya</i>	alam sengsara, alam menyedihkan
<i>apilāpana lakkhaṇa</i>	tidak keluar meninggalkan objek sebagai karakteristiknya
<i>āpodhātu</i>	unsur air
<i>appanāsamādhi</i>	konsentrasi absorpsi
<i>appaṭicchana dukkha</i>	penderitaan yang tidak tersembunyi
<i>āraddhavipassaka</i>	yogi pandangan terang yang giat berusaha
<i>arahā (tg), arahanta (jm)</i>	seorang <i>Arahā</i> , para <i>Arahanta</i>
<i>arahattamagga</i>	jalan ke- <i>arahatta</i> -an
<i>arahattamaggacitta</i>	kesadaran jalan ke- <i>arahatta</i> -an
<i>arahattamaggañāṇa</i>	pengetahuan jalan ke- <i>arahatta</i> -an
<i>arahattaphala</i>	buah ke- <i>arahatta</i> -an
<i>arahattaphalacitta</i>	kesadaran buah ke- <i>arahatta</i> -an
<i>arahattaphalañāṇa</i>	pengetahuan buah ke- <i>arahatta</i> -an
<i>ārammaṇānusaṃsa</i>	kekotoran batin [yang bersifat] laten [yang berada] di dalam objek-objek indria
<i>ārammaṇato</i>	dalam bentuk [mengambil] objek
<i>ariya aṭṭhaṅgika magga</i>	Jalan Mulia Berfaktor Delapan
<i>ariya maggaṅga</i>	faktor-faktor jalan mulia
<i>ariyaphala</i>	buah kesucian
<i>ariyapuggala</i>	orang mulia, orang suci
<i>ariyasacca</i>	kebenaran mulia
<i>ariyasāvaka</i>	siswa mulia, siswa suci
<i>arūpabhava</i>	kehidupan di alam tanpa materi
<i>arūpadhammā</i>	fenomena-fenomena mental

<i>arūpajjhānacitta</i>	kesadaran absorpsi tanpa materi
<i>asamāhitacitta</i>	kesadaran yang tidak terkonsentrasi
<i>asammoha sampajañña</i>	pemahaman jernih tentang nondelusi
<i>asaṅkhyeyya kappa</i>	kurun waktu tak terhingga
<i>asubha</i>	tidak indah, menjijikkan
<i>asubha bhāvanā</i>	perenungan sifat menjijikkan dari tubuh
<i>atiharaṇa</i>	melangkah, bergeser ke depan
<i>atīta samudaya</i>	asal-mula penderitaan masa lampau
<i>atta</i>	diri, inti, aku, jiwa, roh, keberadaan diri atau aku
<i>aṭṭhakathā</i>	kitab ulasan
<i>atthāpannanaya</i>	metode deduksi
<i>aṭṭhisāṅghāto</i>	kumpulan tulang-tulang
<i>āvajjana</i>	pengalihan
<i>āvajjana manodvāra</i>	kesadaran pengalih sebagai pintu-batin
<i>āvajjanacitta</i>	kesadaran pengalih
<i>avijjā</i>	kegelapan batin, ketidaktahuan batin
<i>avimuttacitta</i>	kesadaran yang tidak terbebas
<i>avuttasiddhinaya</i>	metode yang dapat dicapai tanpa diucapkan
<i>āyatana</i>	landasan indria, landasan
<i>ayoniso manasikāra</i>	perhatian tidak bijaksana
<i>āyūhana rasa</i>	kemampuan mengusahakan, melaksanakan, atau menyelesaikan sebagai fungsinya
<i>bādhana lakkhaṇa</i>	penyiksaan [terus-menerus] oleh kemunculan dan kelenyapan sebagai karakteristiknya
<i>bahiddha, bāhira</i>	eksternal

<i>bahiddharūpa</i>	materi eksternal
<i>bahiddhavatthu</i>	objek-objek eksternal
<i>bāhirāyatana</i>	landasan indria eksternal
<i>bāla puthujjana</i>	orang awam yang bodoh [batinnya]
<i>balavavipassaka</i>	yogi pandangan terang yang kuat
<i>balavavipassaka mandapuggala</i>	yogi pandangan terang yang kuat tingkat rendah
<i>bhaṅgañāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang kekeburan
<i>bhāvanā</i>	pengembangan batin, pembudayaan mental, meditasi
<i>bhāvaṇā paṭivedha</i>	penembusan dengan mengembangkan
<i>bhāvanābhisamaya</i>	realisasi dengan mengembangkan, mengaktualisasi Jalan Mulia Berfaktor Delapan pada dirinya sendiri dengan mengembangkannya
<i>bhāvanākamma</i>	praktik pengembangan batin
<i>bhāvanākicca</i>	fungsi pengembangan
<i>bhāvanāmaya paccakkhañāṇa</i>	pengetahuan empiris yang diperoleh dari pengembangan batin
<i>bhāvaṇamayañāṇa</i>	pengetahuan yang diperoleh melalui pengembangan batin, pengetahuan empiris
<i>bhāvanāpaṭivedha</i>	penembusan dengan mengembangkan, menembus Jalan Mulia Berfaktor Delapan pada dirinya sendiri dengan mengembangkannya
<i>bhavaṅga</i>	penyambung-kehidupan
<i>bhavaṅga manodvāra</i>	kesadaran penyambung-kehidupan sebagai pintu-batin
<i>bhavaṅgacitta</i>	kesadaran penyambung-kehidupan

<i>bhavarāga</i>	kemelekatan pada kehidupan
<i>bhāvarūpa</i>	materi pembawa sifat kelamin
<i>bhāvetabba maggasacca</i>	kebenaran tentang jalan yang harus dikembangkan
<i>bhāvetabbadhamma</i>	fenomena yang harus dikembangkan dalam diri seseorang
<i>bhayañāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang rasa takut
<i>bhogabyasana</i>	kemalangan karena kehilangan harta kekayaan
<i>bojjhaṅga</i>	[tujuh] faktor pencerahan
<i>brūhana rasa</i>	menyebabkan perluasan, pengembangan, pelebaran; atau merembes, menyebabkan basah, lembab sebagai fungsinya
<i>Buddhānussati</i>	perenungan sifat-sifat luhur Buddha
<i>byāpāda</i>	niat jahat
<i>byasana</i>	kemalangan, kehancuran
<i>cakkhāyatana</i>	landasan mata
<i>cakkhudhātu</i>	unsur mata
<i>cakkhudvāra</i>	pintu-mata
<i>cakkhudvāravīthi</i>	proses kognitif melalui pintu-mata
<i>cakkhupasāda</i>	sensitivitas-mata
<i>cakkhuviññāṇa</i>	kesadaran-mata
<i>cakkhusamphassa</i>	kontak-mata
<i>cakkhuviññāṇa viññātabbā</i>	fenomena-fenomena batin yang dapat dipahami bersama dengan kesadaran-mata
<i>cakkhuviññāṇadhātu</i>	unsur kesadaran-mata
<i>caṅkamana</i>	[meditasi] berjalan bolak-balik

<i>carita</i>	perangai, temperamen
<i>cattāro satipaṭṭhānā</i>	empat landasan perhatian penuh
<i>caturāṅgavīriya</i>	usaha berfaktor empat
<i>catusacca kammaṭṭhāna</i>	praktik meditasi empat kebenaran
<i>catusampajañña</i>	empat jenis pemahaman jernih
<i>cetanā</i>	kehendak
<i>cetasika dukkha</i>	perasaan sakit batin, ketidakbahagiaan mental
<i>cetasika sukha</i>	kebahagiaan mental
<i>cetayita lakkhaṇa</i>	mendorong, memotivasi, atau mendesak faktor-faktor mental lain sebagai karakteristiknya
<i>chaḷaṅgupekkhā</i>	keseimbangan batin berfaktor enam
<i>chanda</i>	keinginan, hasrat, kemauan
<i>cintāmayañña</i>	pengetahuan yang diperoleh melalui pemikiran logis, pengetahuan analitis, pengetahuan intelektual
<i>citta</i>	kesadaran
<i>cittaja vāyodhātu</i>	unsur udara yang dihasilkan oleh kesadaran
<i>cittakkhaṇa</i>	saat-kesadaran
<i>cittānupassanā</i>	perenungan kesadaran
<i>cittavisuddhi</i>	kemurnian kesadaran
<i>cittuppāda</i>	fenomena mental, kesadaran dan faktor-faktor mental yang muncul bersama
<i>cuṅṅha manasikāra</i>	perhatian dekonstruksi
<i>cuticitta</i>	kesadaran-kematian
<i>dhamma</i>	fenomena, objek-objek <i>dhamma</i> , keadaan, sifat, doktrin, hukum

<i>dhammadhātu</i>	unsur objek <i>dhamma</i>
<i>dhammānupassanā</i>	perenungan <i>dhamma</i> , perenungan objek-objek <i>dhamma</i>
<i>dhammārammaṇa</i>	objek <i>dhamma</i>
<i>dhammavicaya sambojjhaṅga</i>	faktor pencerahan penyelidikan <i>dhamma</i>
<i>dhammavavatthānañāṇa</i>	pengetahuan yang dapat menentukan fenomena-fenomena
<i>dhammāyatana</i>	landasan objek <i>dhamma</i>
<i>dhātu</i>	unsur
<i>dhātumanasikāra</i>	perhatian pada materi unsur pokok
<i>dhātuvavatthāna</i>	analisis empat materi unsur pokok
<i>diṭṭhi</i>	pandangan salah
<i>diṭṭhibyasana</i>	kehancuran karena pandangan salah
<i>diṭṭhivisuddhi</i>	kemurnian pandangan
<i>domanassa</i>	dukacita, kepedihan hati; ketidakbahagiaan; bentuk ketidaksenangan
<i>domanassavedanā</i>	perasaan tidak bahagia/tidak senang
<i>dosa</i>	kebencian, ketidaksukaan
<i>dosamūla samohacitta</i>	kesadaran yang berakar kebencian dan dipengaruhi oleh delusi
<i>dosamūlacitta</i>	kesadaran yang berakar kebencian
<i>duccarita</i>	perbuatan buruk, perbuatan tidak baik
<i>dukkha</i>	tidak memuaskan, penderitaan
<i>dukkha ariyasacca</i>	kebenaran mulia tentang penderitaan
<i>dukkha lakkhaṇa</i>	penderitaan, ketidakmemuaskan sebagai karakteristiknya
<i>dukkhadukkha</i>	penderitaan intrinsik

<i>dukkhanirodha ariyasacca</i>	kebenaran mulia tentang penghentian penderitaan
<i>dukkhanirodhagāminī paṭipadā</i>	jalan menuju penghentian penderitaan
<i>dukkhanirodhagāminīpaṭipadā ariyasacca</i>	kebenaran mulia tentang jalan menuju penghentian penderitaan
<i>dukkhasacca</i>	kebenaran mulia tentang penderitaan
<i>dukkhasamudaya ariyasacca</i>	kebenaran mulia tentang asal-mula penderitaan
<i>dukkhato</i>	sebagai menyakitkan
<i>dukkhavedanā</i>	perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan tidak senang, perasaan sakit [fisik], perasaan tidak nyaman
<i>durājīva</i>	penghidupan buruk, pencaharian buruk
<i>dvāra</i>	pintu, pintu-indria
<i>ekatta</i>	prinsip kesamaan
<i>ekāyano</i>	jalan satu-satunya, jalan tunggal
<i>gaṇḍato</i>	sebagai bisul
<i>gandhadhātu</i>	unsur bau
<i>gandhāyatana</i>	landasan bau
<i>garutarasabhāva</i>	memiliki sifat yang lebih berat
<i>gatinimitta</i>	tanda tujuan, gambaran batin tentang kehidupan baru yang akan dituju
<i>gehasita (gehassita) domanassa</i>	ketidakbahagiaan yang berhubungan dengan rumah tangga
<i>gehasita (gehassita) somanassa</i>	kebahagiaan yang berhubungan dengan rumah tangga
<i>gehasita (gehassita) upekkhā</i>	perasaan netral yang berhubungan dengan rumah tangga
<i>ghānadhātu</i>	unsur hidung

<i>ghanapaññatti</i>	konsep kepadatan atau wujud
<i>ghānapasāda</i>	materi sensitivitas-hidung
<i>ghānaviññāṇa</i>	kesadaran-hidung
<i>ghānaviññāṇadhātu</i>	unsur kesadaran-hidung
<i>ghānāyatana</i>	landasan hidung
<i>gocara sampajañña</i>	pemahaman jernih tentang ranah meditasi
<i>hadayavatthu</i>	landasan hati
<i>indriya</i>	daya, daya pengendalian
<i>indriya saṃvara</i>	pengekangan indria secara saksama
<i>iriyāpatha</i>	sikap tubuh
<i>issā</i>	iri hati
<i>iṭṭha dhamma</i>	fenomena yang didambakan [karena baik dan luhur]
<i>iṭṭhamajjhata phoṭṭhabba</i>	objek sentuhan netral yang diinginkan
<i>iṭṭhattā</i>	[keadaan] diinginkan, disukai
<i>itthibhāva</i>	pembawa sifat wanita, betina
<i>itthindriya</i>	daya pengendalian sifat wanita, betina
<i>jarā</i>	penuaan
<i>jarādukkha</i>	penderitaan karena penuaan
<i>jāti</i>	kelahiran
<i>jātidukkha</i>	penderitaan karena kelahiran
<i>javana</i>	impuls
<i>javanacitta</i>	kesadaran impuls
<i>javanavāra</i>	proses kognitif yang berakhir dengan impuls
<i>jhāna</i>	absorpsi

<i>jhānacittuppāda</i>	kesadaran absorpsi, fenomena batin yang muncul dari pencapaian absorpsi
<i>jhānalābhī</i>	seorang yogi dengan pencapaian absorpsi
<i>jīva</i>	jiwa, roh
<i>jivhādhātu</i>	unsur lidah
<i>jivhāpasāda</i>	materi sensitivitas-lidah
<i>jivhāvīññāṇa</i>	kesadaran-lidah
<i>jivhāvīññāṇadhātu</i>	unsur kesadaran-lidah
<i>jivhāyatana</i>	landasan lidah
<i>jīvita</i>	kehidupan, vitalitas
<i>jīvitarūpa</i>	materi kehidupan
<i>jīvitindriya</i>	daya hidup atau vitalitas
<i>kakkhaḷatta lakkaṇa</i>	sifat keras sebagai karakteristiknya
<i>kalyāṇamitta</i>	teman yang baik
<i>kāmacchanda</i>	keinginan indriawi
<i>kāmaguṇa</i>	kesenangan indriawi
<i>kāmarāga</i>	nafsu kesenangan indriawi kuat
<i>kāmaṇhā</i>	nafsu keserakahan indriawi
<i>kāmāvacara</i>	[lingkungan] alam indriawi; [kesadaran] yang bergerak atau sering terjadi di [lingkungan] alam indriawi
<i>kāmāvacaracitta</i>	kesadaran alam indriawi
<i>kamma</i>	perbuatan berkehendak; objek kamma
<i>kammabhava</i>	keberadaan perbuatan berkehendak aktif
<i>kammaja bhūtarūpa</i>	materi unsur pokok yang dihasilkan oleh kamma

<i>kammanimitta</i>	suatu objek atau gambaran batin yang berkaitan dengan perbuatan yang biasa dilakukan, tanda kamma
<i>kammassakatā sammādiṭṭhi</i>	pandangan benar tentang kamma sebagai miliknya sendiri
<i>kammaṭṭhāna</i>	landasan untuk berlatih meditasi, subjek meditasi
<i>kanta dhamma</i>	fenomena yang menyenangkan [karena mulia]
<i>kappa</i>	eon, siklus dunia, kurun waktu yang sangat lama
<i>kasiṇa</i>	objek meditasi, alat meditasi dalam meditasi ketenangan batin
<i>kāya</i>	tubuh
<i>kāyadhātu</i>	unsur tubuh
<i>kāyānupassanā</i>	perenungan tubuh
<i>kāyapasāda</i>	materi sensitivitas-tubuh
<i>kāyaviññāṇa</i>	kesadaran-tubuh
<i>kāyaviññāṇadhātu</i>	unsur kesadaran-tubuh
<i>kāyāyatana</i>	landasan tubuh
<i>kāyikadukkha</i>	sensasi sakit fisik
<i>kāyikasukha</i>	sensasi nyaman dan nikmat fisik
<i>khandha</i>	gugus kehidupan
<i>khaṇikasamādhi</i>	konsentrasi sesaat
<i>khīṇāsava</i>	<i>Arahā</i> , seorang yang noda batinnya telah padam, pemadam noda batin
<i>kiccato</i>	dalam bentuk fungsi
<i>kilesa</i>	kekotoran batin
<i>kilesajavana</i>	impuls kekotoran batin, impuls tidak baik

<i>kiriyacitta</i>	kesadaran fungsional
<i>koṭṭhāsa</i>	bagian [tubuh]
<i>kukkucca</i>	penyesalan
<i>kusala cittuppāda</i>	fenomena mental baik
<i>kusalacitta</i>	kesadaran baik
<i>kusalajavana</i>	impuls baik
<i>kusalakamma</i>	perbuatan baik
<i>lahutā</i>	keringanan, sifat ringan
<i>lakkhaṇa</i>	karakteristik, sifat hakiki, sifat sejati
<i>lobha</i>	keserakahan
<i>lobhamūla samohacitta</i>	kesadaran yang berakar keserakahan dan dipengaruhi oleh delusi
<i>lobhamūlacitta</i>	kesadaran berakar keserakahan
<i>lokiya cetasika</i>	faktor mental duniawi
<i>lokiya citta</i>	kesadaran duniawi
<i>lokiya maggasacca</i>	kebenaran tentang jalan duniawi
<i>lokiya vipassanāmagga</i>	jalan pandangan terang duniawi
<i>lokuttara magga</i>	jalan supraduniawi
<i>lokuttara maggaṅga</i>	faktor-faktor jalan supraduniawi
<i>lokuttara maggasacca</i>	kebenaran tentang jalan supraduniawi
<i>macchariya</i>	kekikiran
<i>magga</i>	jalan
<i>magga pahānapariññā</i>	pemahaman penuh melalui pelenyapan hasil dari pencapaian jalan
<i>magga sammādiṭṭhi</i>	pandangan benar yang dikembangkan pada saat pencapaian jalan
<i>maggañāṇa</i>	pengetahuan jalan
<i>maggaṅga</i>	faktor-faktor jalan

<i>maggapariññā</i>	pemahaman penuh yang diperoleh melalui pencapaian jalan
<i>maggasacca</i>	kebenaran mulia tentang jalan
<i>maggatṭha puggala</i>	individu yang telah mencapai jalan
<i>mahaggatacitta</i>	kesadaran yang luhur
<i>mahāsāvaka</i>	murid besar
<i>majjhimabalavavipassanā</i>	yogi yang memiliki tingkat kekuatan/kematangan pandangan terang yang menengah
<i>majjhimapaññāneyya</i>	individu dengan tingkat kecerdasan, kebijaksanaan, atau pengetahuan yang menengah
<i>majjhimavipassaka</i>	yogi pandangan terang yang menengah
<i>māna</i>	kesombongan
<i>manāpa dhamma</i>	fenomena yang mengagumkan [karena dapat membawa perkembangan dan kegembiraan batin]
<i>manasikāra padaṭṭhāna</i>	perhatian yang bermanfaat atau tidak bermanfaat sebagai penyebab terdekatnya
<i>manāyatana</i>	landasan batin
<i>mandabalavavipassanā</i>	yogi yang memiliki tingkat kekuatan/kematangan pandangan terang yang tumpul
<i>mandapuggala</i>	individu yang tumpul dalam kebijaksanaan
<i>mandavipassaka</i>	yogi pandangan terang yang tumpul
<i>manodhātu</i>	unsur batin
<i>manodvāra</i>	pintu-batin
<i>manodvāra vipassanā</i>	pandangan terang melalui pintu-batin

<i>manodvārāvajjana</i>	kesadaran pengalih-ke-pintu-batin
<i>manodvāravīthi</i>	proses kognitif melalui pintu-batin
<i>manosamphassa</i>	kontak-batin
<i>manoviññāṇa</i>	kesadaran-batin
<i>manoviññāṇadhātu</i>	unsur kesadaran-batin
<i>marāṇa</i>	kematian
<i>marāṇadukkha</i>	penderitaan karena kematian
<i>marāṇānussati</i>	perenungan kematian
<i>mettā bhāvanā</i>	pengembangan cinta-kasih
<i>migapadavalaṅṅjananaya</i>	metode menyimpulkan jejak kaki rusa
<i>moha</i>	delusi, kebodohan batin
<i>mūla kammaṭṭhāna</i>	objek meditasi (perenungan) utama
<i>muñca cetanā</i>	kehendak yang terjadi pada saat melakukan [perbuatan]
<i>muñcitukamyatāññāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang keinginan untuk bebas
<i>nāma</i>	batin
<i>nāma āyatana</i>	landasan mental
<i>nāma dhātu</i>	unsur mental
<i>nāma paññatti</i>	konsep nama
<i>nāmadhamma</i>	fenomena batin
<i>nāmakkhandha</i>	gugus batin
<i>namana lakkhaṇa</i>	kecondongan ke arah objek atau mengarah ke objek-objek indria sebagai karakteristiknya
<i>nāmarūpa padaṭṭhāna</i>	batin dan materi sebagai penyebab terdekatnya
<i>nāmarūpaparicchedaññāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang pembedaan batin dan materi

<i>ñāṇa</i>	pengetahuan
<i>ñāṇadassanavisuddhi</i>	kemurnian melalui pengetahuan dan visi
<i>nānādhātuvinibbhoga</i>	analisis perbedaan unsur-unsur
<i>ñātapariññā</i>	pemahaman penuh tentang [fenomena] yang diketahui
<i>ñātibyasana</i>	kemalangan karena kehilangan sanak keluarga dan teman
<i>navasivathika</i>	perenungan sembilan jenis makam
<i>ñāya</i>	jalan mulia, jalan yang benar
<i>ñāyassa adhigamāya</i>	untuk mencapai jalan yang benar
<i>nekkhammasita</i> (<i>nekkhammassita</i>) <i>domanassa</i>	ketidakhahagiaan yang berhubungan dengan pelepasan
<i>nekkhammasita</i> (<i>nekkhammassita</i>) <i>somanassa</i>	kebahagiaan yang berhubungan dengan pelepasan
<i>nekkhammasita</i> (<i>nekkhammassita</i>) <i>upekkhā</i>	perasaan netral yang berhubungan dengan pelepasan
<i>ñeyyadhamma</i>	fenomena yang harus diketahui
<i>neyyatthanaya</i>	metode implisit
<i>Nibbāna</i>	<i>Nibbāna</i> , kebebasan, akhir dari semua penderitaan, akhir dari ketidakmemuaskan, penghentian semua fenomena yang berkondisi
<i>nibbatti lakkaṇa</i>	kemunculan sebagai karakteristiknya
<i>nibbidāñāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang kejemuan
<i>nicca</i>	kekal
<i>niddesa</i>	penjelasan detail, terperinci
<i>nikanti</i>	kesenangan kuat
<i>nippariyāyadukkha</i>	penderitaan yang eksplisit

<i>nirāmisā adukkhamasukha</i>	bukan-ketidakhagiaan-maupun-bukan-kebahagiaan nonduniawi
<i>nirāmisā dukkha</i>	ketidakhagiaan nonduniawi
<i>nirāmisā sukha</i>	kebahagiaan nonduniawi
<i>nirodha</i>	penghentian
<i>nirodhanissita</i>	berdasarkan penghentian
<i>nirodhasacca</i>	kebenaran mulia tentang penghentian
<i>nissaraṇa</i>	kebebasan
<i>nissaraṇānirodha</i>	penghentian melalui kebebasan
<i>nissaraṇānirodhanissita</i>	berdasarkan penghentian melalui kebebasan
<i>nissaraṇāvirāga</i>	ketiadaan nafsu melalui kebebasan
<i>nissaraṇāvirāganissita</i>	berdasarkan ketiadaan nafsu melalui kebebasan
<i>nissaraṇāviveka</i>	keterasingan melalui kebebasan
<i>nissaraṇāvivekanissita</i>	berdasarkan keterasingan melalui kebebasan
<i>nissita</i>	berdasarkan, bergantung pada
<i>nīvaraṇa</i>	rintangan batin
<i>niyyānamukha</i>	cara pembebasan [dari perputaran penderitaan kelahiran-kembali]
<i>niyyānāvaraṇa</i>	penghalang menuju pembebasan
<i>obhāsa</i>	cahaya terang
<i>ojā</i>	esensi nutrisi
<i>paccakkhañāṇa</i>	pengetahuan empiris, pengetahuan yang diperoleh secara langsung atau dari pengalaman pribadi
<i>paccavekkhaṇa</i>	peninjauan-kembali

<i>paccavekkhaṇaṇāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang peninjauan-kembali
<i>paccayapariḡgahaṇāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman kondisionalitas
<i>paccupaṭṭhāna</i>	manifestasi, perwujudan
<i>paccuppanna samudaya</i>	asal-mula penderitaan (nafsu keserakahan) saat sekarang
<i>padaṭṭhāna</i>	penyebab terdekat
<i>paggaha</i>	pengerahan usaha
<i>paggharaṇa lakkaṇa</i>	sifat mengalir, menetes, atau mencair, sifat basah atau lembab sebagai karakteristiknya
<i>pahānābhisaṃaya</i>	realisasi dengan melenyapkan, merealisasikan asal-mula penderitaan dengan melenyapkan
<i>pahānakicca</i>	fungsi pelenyapan
<i>pahānapariñṇā</i>	pemahaman penuh dengan melenyapkan
<i>pahānapaṭivedha,</i> <i>pahānapaṭivedha</i>	penembusan dengan melenyapkan, menembus asal-mula penderitaan dengan melenyapkan
<i>pahātabbadhamma</i>	fenomena yang harus dilenyapkan
<i>pākaṭadukkha</i>	penderitaan yang tampak
<i>pakiṇṇaka saṅkhāra</i>	berbagai aktivitas berkehendak
<i>pakkhandanavossagga,</i> <i>pakkhandanavossagga</i>	pembebasan dengan bergegas menuju [Nibbāna]
<i>pañca padhāniyaḡa</i>	lima faktor pengerahan usaha
<i>pañcadvāravajjana</i>	kesadaran pengalih-ke-lima-pintu-indria
<i>pañcadvāravithi</i>	proses kognitif lima-pintu-indria

<i>pañcakkhandha</i>	lima gugus kehidupan
<i>pañcaviññāṇa</i>	lima kesadaran indria
<i>paññā</i>	kebijaksanaan
<i>paññābhāvanā</i>	pengetahuan yang diperoleh dari pengembangan batin
<i>paññatti</i>	konsep
<i>paramattha</i>	realitas tertinggi, realitas mutlak, realitas ultima
<i>paramattha dhamma</i>	fenomena realitas tertinggi
<i>pāramī</i>	kesempurnaan, perbuatan mulia
<i>pāramiññāṇa</i>	pengetahuan dan perbuatan mulia
<i>pariccāgavossagga,</i> <i>pariccāgavossagga</i>	pembebasan dengan meninggalkan [kekotoran batin]
<i>parideva</i>	ratapan [dan tangisan], ratap tangis
<i>pariṇāmī</i>	kematangan [dalam], mencapai puncak [dalam], kecenderungan ke arah
<i>parinibbāna</i>	kematian dari seorang <i>Arahā</i>
<i>pariññā</i>	pemahaman penuh
<i>pariññābhisamaya</i>	realisasi kebenaran tentang penderitaan dengan memahami sepenuhnya
<i>pariññākicca</i>	fungsi pemahaman sepenuhnya
<i>pariññāpaṭivedha</i>	penembusan kebenaran tentang penderitaan dengan memahami sepenuhnya
<i>pariññeyya</i>	[fenomena] yang harus dipahami sepenuhnya; yang harus dipahami melalui <i>tīraṇapariññā</i>
<i>pariññeyya dukkha ariyasacca</i>	kebenaran mulia tentang penderitaan yang harus dipahami sepenuhnya

<i>pariññeyyadhamma</i>	fenomena yang harus dipahami sepenuhnya
<i>paritta</i>	syair-syair perlindungan
<i>pariyāyadukkha</i>	penderitaan yang implisit
<i>pariyutṭhānakilesa</i>	kekotoran batin [taraf] penggoda
<i>pasādarūpa</i>	materi sensitivitas
<i>passaddhi</i>	ketenangan, damai, tenang, hening
<i>passaddhi sambojjhaṅga</i>	faktor pencerahan ketenangan
<i>paṭa-paṭa</i>	bunyi meletus-letus
<i>patha manasikāro</i>	perhatian [yang dilakukan] menurut jalan yang benar
<i>pathavidhātu</i>	unsur tanah
<i>paṭicchanadukkha</i>	penderitaan yang tersembunyi
<i>paṭigha</i>	ketidaksukaan, kemarahan
<i>paṭikkanta</i>	bergerak ke belakang/mundur/kembali, berjalan ke belakang/mundur/kembali, pergi ke belakang/mundur/kembali
<i>paṭikūlamanasikāra</i>	perhatian kejjikan pada tubuh
<i>paṭipassaddhiviveka</i>	keterasingan melalui penenangan
<i>paṭipattikkama</i>	menurut urutan praktik
<i>paṭisambhidāñāṇa</i>	pengetahuan pembedaan, pengetahuan analitis
<i>paṭisandhi</i>	penghubung-kelahiran-kembali
<i>paṭisandhi paccupaṭṭhāna</i>	terhubung satu sama lain sebagai manifestasinya
<i>paṭisandhicitta</i>	kesadaran penghubung-kelahiran-kembali
<i>paṭisañkhāñāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang perenungan-kembali

<i>paṭivedha</i>	penembusan, pencapaian, pemahaman
<i>paṭivipassanā bhāvanā</i>	pengembangan pandangan terang berulang
<i>paṭivipassanā</i>	pandangan terang yang berulang-ulang, tindakan pengamatan kembali
<i>pattiyā</i>	untuk mencapai [melalui pengamatan]
<i>pavāraṇā</i>	upacara undangan
<i>pema</i>	rasa sayang
<i>phala</i>	buah
<i>phalañāṇa</i>	pengetahuan buah
<i>phassa</i>	kontak
<i>phassa pañcamaka</i>	fenomena dengan kontak sebagai yang kelima, lima fenomena yang diawali dengan kontak
<i>phoṭṭhabbhadhātu</i>	unsur objek sentuhan
<i>phoṭṭhabbarūpa</i>	materi sentuhan
<i>phoṭṭhabbāyatana</i>	landasan sentuhan
<i>pīti</i>	sukacita disertai ketertarikan kuat pada objek, antusiasme, kegairahan
<i>pīti sambojjhaṅga</i>	faktor pencerahan kegairahan
<i>pubbabhāga magga</i>	jalan pendahulu
<i>pubbabhāga vipassanāmagga</i>	jalan pandangan terang pendahulu
<i>pubbaṅgama rasa</i>	memimpin faktor-faktor mental yang bertautan dengannya sebagai fungsinya
<i>puggalajjhāsaya</i>	disposisi, kecenderungan watak, temperamen, perangai
<i>pumbhāva</i>	pembawa sifat laki-laki, jantan
<i>purisindriya</i>	daya pengendalian sifat laki-laki, jantan
<i>puthujjana</i>	orang awam

<i>rāga</i>	nafsu keinginan indriawi, nafsu kesenangan indriawi
<i>rasa</i>	rasa; fungsi, daya fungsional
<i>rasadhātu</i>	unsur rasa
<i>rasāyatana</i>	landasan rasa
<i>rogabyasana</i>	kemalangan karena kehilangan kesehatan karena penyakit
<i>rogato</i>	sebagai penyakit
<i>rūpa</i>	fenomena materi; bentuk penglihatan, objek penglihatan, objek visual
<i>rūpabhava</i>	kehidupan di alam materi halus
<i>rūpadhamma</i>	fenomena materi
<i>rūpadhātu</i>	unsur bentuk penglihatan
<i>rūpajjhānacitta</i>	kesadaran absorpsi materi halus
<i>rūpakkhandha</i>	gugus materi
<i>rūpasanḡhāto</i>	kumpulan fenomena-fenomena materi
<i>rūpāyatana</i>	landasan objek penglihatan/objek visual/bentuk penglihatan
<i>ruppana lakkhaṇa</i>	berubah dan hancur sebagai karakteristiknya
<i>rūpupādānakkhandha</i>	gugus materi yang tunduk pada kemelekatan
<i>sabhāvalakkhaṇa</i>	karakteristik spesifik, sifat hakiki
<i>sacchikātabbadhamma</i>	fenomena yang harus direalisasikan
<i>sacchikiriyā</i>	realisasi secara langsung, mengalami secara langsung
<i>sacchikiriyābhisamaya</i>	realisasi dengan mengalami langsung, merealisasikan penghentian penderitaan dan asal-mula penderitaan dengan mengalami

<i>sacchikiriyāvicca</i>	fungsi realisasi atau mengalami secara langsung
<i>sacchikiriyāpaṭivedha</i>	penembusan dengan mengalami langsung, menembus penghentian penderitaan dan asal-mula penderitaan dengan mengalami
<i>saddadhātu</i>	unsur suara
<i>saddāyatana</i>	landasan suara
<i>saddhā</i>	keyakinan, kejernihan batin
<i>sadosacitta</i>	kesadaran yang dipengaruhi oleh kebencian
<i>sahuppannattā</i>	muncul bersama dengan
<i>sakadāgāmī</i>	individu yang-sekali-kembali, tataran yang-sekali-kembali
<i>sakadāgāmimagga</i>	jalan yang-sekali-kembali
<i>sakadāgāmiphala</i>	buah yang-sekali-kembali
<i>sakkāyadiṭṭhi</i>	pandangan salah tentang personalitas
<i>sallato</i>	sebagai duri
<i>samādhi</i>	pemusatan pikiran, konsentrasi
<i>samādhi sambojjhaṅga</i>	faktor pencerahan konsentrasi
<i>samādhisikkhā</i>	latihan dalam konsentrasi
<i>samādhismim paripūrakārī</i>	individu yang terlatih baik dalam konsentrasi dan menjalankan latihan dalam konsentrasi dengan sempurna
<i>samāhitacitta</i>	kesadaran yang terkonsentrasi
<i>sāmaṇera</i>	calon bhikkhu
<i>sāmaññalakkhaṇa</i>	karakteristik umum
<i>samatha dhātukammaṭṭhāna</i>	subjek meditasi unsur dalam ketenangan batin
<i>samathabhāvanā</i>	pengembangan ketenangan batin

<i>samathabhāvanāmaya</i>	pengetahuan yang diperoleh dari meditasi ketenangan batin
<i>samathakammaṭṭhāna</i>	meditasi ketenangan batin
<i>samathayāna</i>	wahana ketenangan batin
<i>samathayānika</i>	yogi wahana ketenangan batin
<i>sāmisa adukkhamasukha</i>	perasaan bukan-ketidakbahagiaan- maupun-bukan-kebahagiaan duniawi
<i>sāmisa dukkha</i>	ketidakbahagiaan duniawi
<i>sāmisa sukha</i>	kebahagiaan duniawi
<i>sammāājīva</i>	penghidupan benar
<i>sammāchanda</i>	hasrat dan keinginan yang benar
<i>sammādiṭṭhi</i>	pandangan benar
<i>sammākammanta</i>	perbuatan benar
<i>sammappadhāna</i>	pengembangan empat usaha keras
<i>sammāsamādhi</i>	konsentrasi benar
<i>Sammāsambuddha</i>	Buddha Yang Mandiri Tercerahkan Sempurna
<i>sammasanañāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang daya paham batin dan materi
<i>sammasanapaṭivedha</i>	penembusan melalui perenungan dan pengamatan
<i>sammasanarūpa</i>	materi untuk dipahami melalui pandangan terang
<i>sammāsaṅkappa</i>	pikiran benar; bidikan benar
<i>sammāsati</i>	perhatian penuh benar
<i>sammāvācā</i>	ucapan benar
<i>sammāvāyāma</i>	usaha benar
<i>samohacitta</i>	kesadaran yang dipengaruhi oleh delusi
<i>sampajāna, sampajañña</i>	pemahaman jernih

<i>sampaticchana</i>	menerima
<i>sampaticchanacitta</i>	kesadaran penerima
<i>sampayuttadhamma</i>	faktor-faktor mental yang bertautan
<i>saṃsāra</i>	perputaran kelahiran-kembali
<i>samucchedanirodha</i>	penghentian melalui pemotongan
<i>samucchedanirodhanissita</i>	berdasarkan penghentian melalui pemotongan
<i>samucchedapahāna</i>	pelenyapan melalui pemotongan
<i>samucchedavirāga</i>	ketiadaan nafsu melalui pemotongan
<i>samucchedavirāganissita</i>	berdasarkan ketiadaan nafsu melalui pemotongan
<i>samucchedaviveka</i>	keterasingan melalui pemotongan
<i>samucchedavivekanissita</i>	berdasarkan keterasingan melalui pemotongan
<i>samudaya</i>	asal-mula; kemunculan
<i>samudayasacca</i>	kebenaran mulia tentang asal-mula
<i>samudīraṇa rasa</i>	menggerakkan, mendorong sebagai fungsinya
<i>saṃvidahana paccupaṭṭhāna</i>	mengkoordinasi, mengatur aktivitas-aktivitas sebagai manifestasinya
<i>saṃyojana</i>	belenggu
<i>sandahana paccupaṭṭhāna</i>	terjadi satu demi satu, tanpa jeda, dan terus-menerus sebagai manifestasinya
<i>saṅgha paccupaṭṭhāna</i>	melekat, mengeras, mengikat sebagai manifestasinya
<i>saṅkhāra</i>	bentukan-bentukan berkehendak; bentuk-bentukan mental, faktor-faktor mental, fenomena-fenomena atau bentuk-bentukan berkondisi
<i>saṅkhāradukkha</i>	penderitaan karena sifat berkondisi

<i>saṅkhāraghana nimitta</i>	tanda kepadatan bentukan berkondisi
<i>saṅkhārakkhandha</i>	gugus bentukan-bentukan mental
<i>saṅkhāranimitta</i>	tanda bentukan atau tanda fenomena berkondisi
<i>saṅkhārupekkhāñāṇa</i>	pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin pada fenomena-fenomena atau bentukan-bentukan berkondisi
<i>saṅkhittacitta</i>	kesadaran yang mengerut
<i>saññā</i>	pencerapan, persepsi
<i>saññākkhandha</i>	gugus pencerapan, persepsi
<i>sannikkhepana</i>	menurunkan [kaki], menempatkan, meletakkan
<i>sannirujjhana, sannirumbhana</i>	menekan
<i>santati paññatti</i>	konsep kesinambungan
<i>santatighana</i>	persepsi keterpaduan dan kesinambungan fenomena
<i>saṅṭhāna paññatti</i>	konsep wujud atau bentuk
<i>santi lakkhaṇa</i>	kedamaian sebagai karakteristiknya
<i>santiraṇa</i>	menyelidiki, memeriksa
<i>santiraṇacitta</i>	kesadaran pemeriksa
<i>sappaya sampajañña</i>	pemahaman jernih tentang kesesuaian
<i>sarāgacitta</i>	kesadaran yang dipengaruhi oleh nafsu
<i>sati</i>	perhatian penuh
<i>sati sambojjhaṅga</i>	faktor pencerahan perhatian penuh
<i>satiṭṭhāna</i>	landasan perhatian penuh, kekokohan perhatian penuh
<i>satiṭṭhāna bhāvanā</i>	pengembangan landasan perhatian penuh

<i>satta</i>	mahluk hidup
<i>sāthaka sampajañña</i>	pemahaman jernih tentang manfaat
<i>sauttaracitta</i>	kesadaran yang dapat dilampai
<i>sāvakaṭṭhāna</i>	perbuatan mulia dan pengetahuan pandangan terang sebagai seorang siswa
<i>sīla cittuppāda</i>	fenomena mental moralitas, kesadaran yang bertautan dengan faktor-faktor mental penghindaran
<i>sīla maggaṅga</i>	faktor-faktor jalan moralitas
<i>sīlabbataparāmāsa</i>	kemelekatan pada kebiasaan dan praktik yang salah
<i>sīlabhasa</i>	kehancuran karena bermoral buruk
<i>sīlasikkhā</i>	latihan dalam disiplin moral
<i>sīlesu paripūrakārī</i>	individu yang terlatih baik dalam aturan disiplin moral dan menjalankan latihan dalam disiplin moral dengan sempurna
<i>soka</i>	kesedihan, kesusahan hati
<i>somanassavedanā</i>	perasaan bahagia
<i>sotadhātu</i>	unsur telinga
<i>sotāpanna</i>	individu pemasuk-arus
<i>sotapasāda</i>	materi sensitivitas-telinga
<i>sotāpatti</i>	tataran yang-memasuki-arus
<i>sotāpattimagga</i>	jalan yang-memasuki-arus
<i>sotāpattimaggacitta</i>	kesadaran jalan yang-memasuki-arus
<i>sotāpattiphala</i>	buah yang-memasuki-arus
<i>sotaviññāṇa</i>	kesadaran-telinga
<i>sotaviññāṇadhātu</i>	unsur kesadaran-telinga
<i>sotāyatana</i>	landasan telinga
<i>subha</i>	indah

<i>suddhavipassanāyāna</i>	wahana pandangan terang murni
<i>Sugata</i>	Buddha hanya mengucapkan apa yang benar dan bermanfaat
<i>sugati</i>	alam tujuan bahagia
<i>sukha</i>	kebahagiaan; memuaskan
<i>sukhavedanā</i>	perasaan yang menyenangkan, perasaan senang, perasaan nyaman [fisik]
<i>sukhumarūpa</i>	materi tak kentara, materi halus
<i>sukkhavipassaka</i>	yogi pandangan terang kering
<i>sutamayañña</i>	pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran, pengetahuan yang dipelajari atau didengar dari orang lain, pengetahuan teoritis
<i>tadaṅganibbūta</i>	terbebas dari kekotoran batin secara sementara
<i>tadaṅganirodha</i>	penghentian sementara
<i>tadaṅganirodhasacca</i>	kebenaran tentang penghentian sementara
<i>tadaṅgapahāna</i>	pelenyapan kekotoran batin secara sementara, pelenyapan kekotoran batin dengan substitusi
<i>tadaṅgavirāga</i>	ketiadaan nafsu sementara
<i>tadaṅgaviveka</i>	keterasingan sementara
<i>tadaṅgavivekanissita</i>	berdasarkan keterasingan sementara
<i>tadārammaṇa</i>	mengambil objek impuls; mengambil objek yang telah dipahami oleh kesadaran impuls
<i>tadārammaṇacitta</i>	kesadaran yang mengambil objek impuls
<i>tajjā paññatti</i>	konsep yang merujuk pada sifat hakiki realitas tertinggi dan membawa pada

	pemahaman sifat hakiki realitas tertinggi; konsep yang merujuk pada realitas tertinggi
<i>taṇhā</i>	nafsu keserakahan
<i>tatramajjhataṭṭā</i>	keseimbangan batin, sikap mental seimbang
<i>tatramajjhattupekḅhā</i>	keseimbangan batin tentang sikap mental seimbang
<i>tejo dhātu</i>	unsur api
<i>thinamiddha</i>	kemalasan dan kelambanan
<i>ṭikā</i>	kitab tafsiran
<i>tikkhabalavavipassanā</i>	yogi yang memiliki tingkat kekuatan/kematangan pandangan terang yang tajam
<i>tikkhapaññāneyya</i>	individu dengan tingkat kecerdasan, kebijaksanaan, atau pengetahuan yang tajam
<i>tikkhapuggala</i>	individu yang tajam
<i>tikkhavipassaka</i>	yogi pandangan terang yang tajam
<i>Tipiṭaka</i>	Tiga Keranjang Ajaran, Kitab Suci Ajaran Buddha
<i>tīraṇapariññā</i>	pemahaman penuh melalui penyelidikan
<i>tuccha</i>	yang sia-sia, yang tidak berguna
<i>udayabbayaññā</i>	pengetahuan pandangan terang tentang kemunculan dan kelenyapan
<i>uddesa</i>	penjelasan singkat
<i>uddhacca</i>	kegelisahan
<i>uddharaṇa</i>	mengangkat
<i>uṇhatta lakkhaṇa</i>	sifat panas, hangat sebagai karakteristiknya

<i>upacārasamādhi</i>	konsentrasi akses
<i>upādāna</i>	kemelekatan, cengkeraman
<i>upādānakkhandha</i>	gugus kehidupan yang tunduk pada kemelekatan
<i>upanissaya paccaya</i>	kondisi penyokong-kuat
<i>upanissaya paccayuppanna</i>	fenomena hasil yang kemunculannya bergantung pada [pengembangan] kondisi penyokong-kuat
<i>upaṭṭhāna</i>	kekokohan, perhatian penuh
<i>upāya manasikāro</i>	perhatian [yang dilakukan] menurut cara yang benar
<i>upāyāsa</i>	penderitaan mental ekksesif, putus asa
<i>upekkhā</i>	keseimbangan batin, sikap mental tenang-seimbang
<i>upekkhā sambojjhaṅga</i>	faktor pencerahan keseimbangan batin
<i>upekkhāvedanā</i>	perasaan netral
<i>uppatha manasikāro</i>	perhatian [yang dilakukan] menurut jalan yang tidak benar
<i>vassa</i>	masa kediaman musim hujan; usia ke- <i>bhikkhu</i> -an
<i>vaṭṭa</i>	perputaran kehidupan
<i>vaṭṭasacca</i>	kebenaran [yang ada] dalam perputaran kehidupan
<i>vattārammaṇa padaṭṭhāna</i>	keberadaan landasan-landasan indria dan objek-objek indria sebagai penyebab terdekatnya
<i>vaya</i>	kelenyapan
<i>vāyo photoṭṭhabbarūpa</i>	materi sentuhan unsur udara
<i>vāyodhātu</i>	unsur udara
<i>vāyokāya</i>	tubuh udara

<i>vedanā</i>	perasaan
<i>vedanākkhandha</i>	gugus perasaan
<i>vedanānupassanā</i>	perenungan perasaan
<i>veneyyajjhāsaya</i>	pembabaran yang disampaikan sesuai dengan kemauan atau kecondongan batin para pendengar <i>Dhamma</i>
<i>vicikicchā</i>	keragu-raguan
<i>vijānana lakkhaṇa</i>	mengetahui objek sebagai karakteristiknya
<i>vijamāna paññatti</i>	konsep yang merujuk pada fenomena realitas tertinggi yang benar-benar nyata; konsep dari fenomena yang benar-benar nyata
<i>vijñāṇa</i>	pengetahuan sejati
<i>vikkhambhanaviveka</i>	keterasingan melalui penekanan
<i>vikkhittacitta</i>	kesadaran yang terpecah
<i>vimuttacitta</i>	kesadaran yang terbebas
<i>viññāṇa</i>	kesadaran
<i>viññāṇa padaṭṭhāna</i>	keberadaan kesadaran sebagai penyebab terdekatnya
<i>viññāṇadhātu</i>	unsur kesadaran
<i>viññāṇakkhandha</i>	gugus kesadaran
<i>viññatti</i>	isyarat, ekspresi
<i>vipāka</i>	hasil dari kamma, hasil dari perbuatan berkehendak
<i>vipāka khandha</i>	gugus kehidupan hasil
<i>vipākacitta</i>	kesadaran-hasil
<i>vipallāsa</i>	penyimpangan pencerapan
<i>vipariṇāma lakkhaṇa</i>	perubahan sebagai karakteristiknya

<i>vipariṇāmadukkha</i>	penderitaan karena perubahan
<i>vipassanā</i>	pandangan terang
<i>vipassanā bhāvanā</i>	pengembangan pandangan terang
<i>vipassanā javanacittā</i>	kesadaran impuls [dalam pengembangan] pandangan terang
<i>vipassanā maggaṅga</i>	faktor-faktor jalan [dalam] pandangan terang
<i>vipassanā pahanāpariññā</i>	pemahaman penuh melalui pelenyapan [hasil dari pengembangan] pandangan terang
<i>vipassanā paṭivipassanā</i>	pengamatan pandangan terang kembali atas pengamatan pandangan terang yang telah dilakukan sebelumnya
<i>vipassanā sammādiṭṭhi</i>	pandangan benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang
<i>vipassanā sammāsamādhi</i>	konsentrasi benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang
<i>vipassanā sammāsāṅkappa</i>	pikiran benar atau bidikan benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang
<i>vipassanā sammāsati</i>	perhatian penuh benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang
<i>vipassanā sammāvāyāma</i>	usaha benar [yang diperoleh melalui pengamatan] pandangan terang
<i>vipassanābhāvanākamma</i>	praktik pengembangan pandangan terang
<i>vipassanākamma</i>	praktik pandangan terang
<i>vipassanāñña</i>	pengetahuan pandangan terang
<i>vipassanāyāna</i>	wahana pandangan terang [murni]
<i>vipassanāyānika</i>	yogi wahana pandangan terang [murni]

<i>vipassanupekkhā</i>	keseimbangan batin dalam pandangan terang
<i>virāga</i>	ketiadaan keinginan, ketiadaan nafsu
<i>virāganissita</i>	berdasarkan pada ketiadaan nafsu
<i>virati</i>	penghindaran
<i>virati cetasika</i>	faktor-faktor mental penghindaran
<i>virati maggaṅga</i>	faktor-faktor jalan penghindaran
<i>vīriya</i>	usaha
<i>vīriya sambojjhaṅga</i>	faktor pencerahan usaha
<i>visesa photoḥabbāyatana</i>	objek sentuhan khusus
<i>visuddhi</i>	kemurnian
<i>vītadosacitta</i>	kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh kebencian
<i>vītamohacitta</i>	kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh delusi
<i>vītarāgacitta</i>	kesadaran yang tidak dipengaruhi oleh nafsu
<i>vīthi</i>	proses kognitif
<i>vītihaṇa</i>	bergeser ke samping
<i>vītikkamakilesa</i>	kekotoran batin [taraf] pelanggaran
<i>vitthambhana lakkhaṇa</i>	mengembang, meluas, menyokong sebagai karakteristiknya
<i>vivaṭṭa</i>	bebas dari perputaran kehidupan, di luar perputaran kehidupan, tidak berada dalam perputaran kehidupan
<i>vivaṭṭasacca</i>	kebenaran yang bebas dari perputaran kehidupan, kebenaran di luar perputaran kehidupan, kebenaran yang tidak berada dalam perputaran kehidupan

<i>viveka</i>	keterasingan
<i>vivekanissita</i>	berdasarkan keterasingan
<i>vosagga, vossagga</i>	pembebasan, pelepasan
<i>vossaggapariṇāmi</i>	kematangan dalam pembebasan, kecederungan ke arah pembebasan
<i>vossajjana</i>	melepaskan [dorongan kaki ke depan]
<i>voṭṭhabbana, votthapana</i>	penentuan
<i>voṭṭhabbanacitta</i>	kesadaran-penentu, kesadaran yang menentukan
<i>votthapanavāravīthi</i>	proses kognitif yang berakhir pada penentuan
<i>yogi</i>	seorang praktisi meditasi
<i>yojana</i>	ukuran panjang setara kurang lebih 7 mil (4 <i>gāvuta</i>)
<i>yoniso manasikāra</i>	perhatian bijaksana

PANDUAN WAWANCARA MEDITASI

—Ashin Kusalahamma—

Umum

Wawancara meditasi merupakan salah satu aktivitas dalam retreat meditasi yang dilakukan antara guru pembimbing meditasi dan yogi. Wawancara meditasi bertujuan untuk mengetahui bagaimana dan sejauh mana yogi telah menjalankan latihan meditasinya, untuk mengoreksi kesalahan bermeditasi, dan untuk memberikan instruksi atau bimbingan meditasi tertentu kepada setiap yogi agar memperoleh kemajuan dalam bermeditasi.

Yogi akan menyampaikan pengalaman meditasinya kepada guru pembimbing, dan guru pembimbing akan memberikan instruksi khusus kepada yogi berdasarkan laporan yang diberikannya. Dengan demikian, setiap yogi akan mendapatkan instruksi meditasi yang berbeda satu dengan lainnya. Hal yang sangat penting bagi yogi dalam mengutarakan pengalaman meditasi adalah **Kejujuran dan Ketulusan**. Ini akan mencerminkan praktik meditasi yang dilakukan yogi dengan sesungguhnya. Dengan demikian, guru akan dapat memberikan bimbingan dan arahan meditasi yang tepat sehingga yogi akan memperoleh kemajuan yang signifikan dalam setiap latihan meditasinya.

Wawancara meditasi pada umumnya dilakukan sekitar sepuluh menit saja setiap dua hari sekali, tetapi juga dapat dilakukan setiap hari bergantung pada situasi perkembangan meditasi yogi. Karena alasan ini, maka yogi harus menyampaikan pengalaman meditasi yang sedang dijalankan secara **Ringkas dan Tepat**, secara **Sistematis dan Lugas** sehingga guru akan dapat segera memahami

perkembangan latihan meditasi yogi serta dapat memberikan bimbingan yang sesuai dan tepat.

Jika diperlukan, yogi diperbolehkan membuat catatan sangat ringkas (terdiri dari satu atau dua kata saja) guna membantu mengingat pengalaman meditasinya, seperti: lama waktu meditasi duduk dan meditasi jalan, kesulitan, hambatan, atau pengalaman tertentu dalam meditasi. Jika yogi membuat catatan yang panjang dan terperinci, hal ini akan dapat mengganggu konsentrasi latihan meditasinya.

Ada tiga jenis pengalaman latihan meditasi yang harus disampaikan dalam wawancara, yaitu berkenaan dengan:

- 1) praktik meditasi duduk
- 2) praktik meditasi jalan
- 3) praktik meditasi dalam kegiatan sehari-hari

Namun demikian, yogi harus mengetahui bahwa dalam retreat meditasi *vipassanā*, yogi harus mulai bermeditasi dan mengembangkan pengamatan pandangan terang dimulai dari munculnya kesadaran aktif ketika mendengar lonceng untuk bangun tidur di pagi hari dan terus-menerus menjaga perhatian penuh (*sati*) sepanjang hari hingga sebelum terlelap tidur di waktu istirahat malam hari.

Cara Bertemu Guru

Aktivitas wawancara meditasi bukan berarti yogi dapat dengan santai berbicara dengan guru. Sebaliknya, yogi tetap mengembangkan pengamatan pandangan terang ketika melakukan proses wawancara meditasi. Yogi harus berjalan dengan perlahan dan penuh perhatian memasuki ruang wawancara dan melakukan sujud (*namakkāra*) tiga kali kepada guru meditasi. Ketika yogi menunggu giliran wawancara, ia harus mengambil sikap duduk bermeditasi dan melakukan pengamatan pandangan terang. Yogi tidak perlu mendengarkan isi wawancara yogi lain dengan guru karena setiap

yogi akan memiliki pengalaman meditasi berbeda dan akan mendapatkan bimbingan meditasi yang berbeda.

Ketika sampai pada gilirannya, yogi menyampaikan pengalaman meditasinya dalam sikap duduk bersimpuh dan dengan merangkapkan kedua telapak tangan di depan dada (*añjalikamma*). Yogi harus tetap menjaga sikap meditasi ketika wawancara. Yogi harus berbicara dengan mengembangkan perhatian penuh dan menjaga sikap tubuh dengan tenang dan baik. Yogi tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, seperti menggerak-gerakkan tangan, jari tangan, kaki, tubuh, dan sebagainya.

Wawancara Meditasi Duduk

Ketika yogi menyampaikan pengalaman meditasinya, gunakan bahasa sehari-hari yang baik dan benar. Yogi tidak perlu menggunakan istilah-istilah teknis Pāḷi seperti yang pernah dipelajarinya. Penggunaan istilah-istilah Pāḷi bukan berarti yogi telah memahami dan mencapai suatu pengetahuan tertentu dalam latihan meditasinya. Yang harus disampaikan adalah apa yang benar-benar dilakukan dan dialami selama berlatih meditasi, bukan apa yang seharusnya dilakukan atau dicapai dalam meditasi. Dan, yogi hanya melaporkan beberapa pengalaman meditasinya dari sekian banyak pengalaman yang diperoleh selama berlatih.

Dalam meditasi duduk, pengamatan objek dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Pengamatan objek utama (primer): gerakan perut mengembung dan mengempis

Pertama, yogi harus melaporkan bagaimana ia melakukan pengamatan atas gerakan perut mengembung. Apakah yogi dapat melihat dengan jelas gerakan perut yang mengembung? Bagaimana gerakan itu terjadi? Sensasi apa yang dialami dari gerakan yang terjadi itu? Apakah pikiran dapat terus ter-

konsentrasi pada objek itu? Apakah yogi juga melakukan pencatatan mental? Bagaimana melakukannya?

Demikian juga, yogi harus melaporkan hasil pengamatan atas gerakan perut mengempis dengan cara yang sama.

- 2) Pengamatan objek kedua (sekunder), seperti: sensasi sakit, sensasi nyaman, melamun, mengantuk, mengembara, sentuhan, mendengar, imajinasi, dan lain-lain.

Ketika yogi melakukan pengamatan objek utama, kemungkinan akan muncul objek-objek sekunder karena perhatian penuh dan konsentrasinya yang lemah, atau karena hal lain. Ketika terjadi demikian, apakah yogi dapat segera menyadari munculnya objek sekunder? Kemudian, apakah yogi dapat mengamatinya? Apakah yogi dapat segera menyadari ketika pikirannya mengembara, melamun, dan lain-lain? Bagaimana mengatasinya? Apa yang terjadi berikutnya?

Ketika mengalami rasa sakit, apakah yogi dapat melakukan pengamatan dengan tenang dan baik? Bagaimana sensasi sakit itu terjadi dan berlangsung? Berapa lama? Apakah semakin sakit? Ataupun semakin memudar dan lenyap? Apakah yogi dapat bertahan dengan rasa sakit itu dan tetap memberikan pengamatan? Apakah yogi tidak melakukan perubahan sikap duduk?

Selain sensasi sakit, berpikir, mengembara, dan lain-lain, apakah yogi dapat mengenali fenomena-fenomena batin lainnya selama meditasi duduk? Seperti apakah itu? Apakah yogi dapat mengamatinya? Ketika diamati, apakah yang kemudian terjadi?

Wawancara Meditasi Jalan

Seperti instruksi yang telah diberikan, meditasi duduk dan meditasi jalan harus dilakukan secara bergantian dan berkesinambungan. Meditasi jalan dilakukan secara bertahap, mulai dari tahapan yang

paling mudah dan meningkat ke tahapan yang semakin rinci. Dengan demikian, pengamatan yang dikembangkan oleh yogi harus menjadi semakin mendalam seiring dengan bertambahnya jumlah tahapan gerakan kaki yang diamati.

Laporkan bagaimana yogi melakukan meditasi jalan selama satu jam! Berapa lama melakukan satu tahap, dua tahap, tiga tahap? Ketika yogi melakukan meditasi jalan dengan satu tahap, apakah pengamatan dapat terfokus terus-menerus pada gerakan kaki yang melangkah? Ataukah, pikiran sering mengembara? Apakah yogi merasakan suatu sensasi tertentu dari gerakan kaki yang bergerak atau melangkah tersebut? Jelaskan sesuai dengan apa yang dialami!

Ketika yogi melakukan pengamatan meditasi jalan dengan dua tahap, apakah yogi dapat membedakan dengan jelas dua tahap gerakan tersebut? Sensasi apakah yang dirasakan ketika kaki mengangkat? Sensasi apakah ketika kaki menurun? Apakah muncul pikiran-pikiran mengembara? Apakah yogi dapat segera menyadarinya? Bagaimana melakukan pengamatan atas pikiran-pikiran itu? Dan, apa yang terjadi ketika diamati?

Ketika yogi melakukan pengamatan meditasi jalan dengan tiga tahap, apakah yogi dapat membedakan dengan jelas tiga tahap gerakan tersebut? Sensasi apakah yang dirasakan ketika kaki mengangkat? Sensasi apakah ketika kaki bergerak maju? Sensasi apakah ketika kaki menurun? Apakah muncul pikiran-pikiran mengembara di antara pengamatan-pengamatan yang sedang dilakukan? Apakah yogi dapat segera menyadarinya? Apakah yogi dapat benar-benar melakukan meditasi jalan tanpa terjadi pikiran yang mengembara? Berapa lama? Apakah yogi dapat menjaga indrianya dengan baik tanpa tertarik ke hal-hal sekitar?

Apakah yogi juga dapat mengenali fenomena-fenomena batin lainnya selama meditasi jalan? Seperti apakah itu? Apakah yogi dapat mengamatinya? Ketika diamati, apa yang kemudian terjadi?

Wawancara Meditasi dalam Kegiatan Sehari-Hari

Pengembangan pengamatan pandangan terang pada semua aktivitas yang dilakukan selain dari formal meditasi duduk dan formal meditasi jalan disebut meditasi dalam kegiatan sehari-hari. Dengan demikian, meditasi ini mencakup banyak aktivitas baik yang bersifat esensial dan aktivitas yang bersifat kurang esensial selama menjalankan retreat meditasi intensif. Termasuk dalam aktivitas sehari-hari yang bersifat esensial adalah makan, minum, mandi, buang air besar, buang air kecil, dan sebagainya merupakan aktivitas yang tidak dapat dihindari.

Sedangkan yang bersifat kurang esensial meliputi mencuci jubah atau pakaian, menyapu, dan sebagainya merupakan aktivitas yang dapat dihindari atau dapat dikurangi frekuensinya. Dan juga, aktivitas-aktivitas sehari-hari lainnya, seperti: bangun tidur, merapikan tempat tidur, melipat selimut, mencuci muka, membuka dan menutup pintu, mengenakan jubah atau pakaian, menyisir rambut, mengenakan sandal, mencuci piring, membuka dan menutup payung, berjalan, berdiri, mengatur posisi duduk, menempatkan tangan pada pangkuan, bersujud, menunggu wawancara, melaporkan pengalaman meditasi, berbaring, dan lain-lain. Bagaimanapun, yogi harus berusaha tetap mengembangkan pengamatan pandangan terang dan menerapkan perhatian penuh secara terus-menerus ketika melakukan aktivitas sehari-hari apa pun baik yang esensial maupun yang kurang esensial, bahkan ketika menutup dan membuka mata sekalipun.

Sebagai contoh ketika yogi melakukan aktivitas makan. Bagaimana yogi mengembangkan pengamatan pandangan terang ketika makan? Apakah yogi dapat menerapkan perhatian penuh terus-menerus ketika melakukan proses menyendok makanan, membawa makanan ke mulut, mengunyah, menelan? Apakah muncul banyak pikiran-pikiran yang menyela pengamatan? Apakah yogi dapat segera menyadarinya? Apakah yogi merasakan sensasi-sensasi tertentu di setiap gerakan yang terjadi? Apakah itu?

Apakah yogi dapat mengenali fenomena-fenomena batin lainnya selama mengembangkan pandangan terang dalam aktivitas makan, dan lain-lain? Seperti apakah itu? Apakah yogi dapat mengamatinya? Ketika diamati, apakah yang kemudian terjadi?

Demikian pula, yogi harus mengembangkan pengamatan pandangan terang dalam aktivitas-aktivitas sehari-hari lainnya dengan cara yang sama. Yogi juga harus menerapkan perhatian penuh secara berkesinambungan antara satu aktivitas dengan aktivitas selanjutnya tanpa terjadi jeda di antaranya, seperti misalnya: setelah selesai meditasi duduk, yogi harus terus melanjutkan pengamatan atas gerakan-gerakan tangan dan kaki yang terjadi ketika akan berdiri, ketika berdiri, ketika berputar, dan ketika melanjutkan dengan meditasi jalan.

Setelah Wawancara

Setelah yogi selesai menyampaikan pengalaman latihan meditasinya dan menerima instruksi meditasi dari guru, ia dapat meninggalkan ruang wawancara dan melanjutkan latihan meditasinya sesuai dengan jadwal yang telah diberikan. Jika yogi belum merasa jelas dengan instruksi yang diberikan oleh guru, atau memiliki keraguan, kebingungan atau kesulitan tertentu, ia dapat bertanya kepada guru untuk mengatasinya. Namun demikian, yogi harus membatasi pertanyaan dan menyampaikan pertanyaan dengan ringkas, tidak bertele-tele, dan langsung pada pokok persoalan.

Sebelum meninggalkan ruang wawancara, yogi harus terlebih dahulu bersujud tiga kali kepada guru dengan perlahan dan penuh perhatian. Kemudian ia dapat berdiri dengan tenang, dan kalau memungkinkan ia dapat sedikit berjalan mundur sekitar tiga langkah kecil sebelum berputar dan berjalan meninggalkan ruangan dengan sikap tangan tetap ber-*añjali*.

—Selamat Berlatih—

DAFTAR PUSTAKA

Pustaka Sumber

- မဟာစည် ဆရာတော် အရှင် သောဘန မထေရ်၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ပထမတွဲ၊
ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂ္ဂဟ အဖွဲ့၊ သာသနာနှစ် - ၂၄၈၇၊ မြန်မာနှစ်
- ၁၃၀၅၊ ခရစ်နှစ် - ၁၉၄၄။
- မဟာစည် ဆရာတော် အရှင် သောဘန မထေရ်၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒုတိယတွဲ၊
ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂ္ဂဟ အဖွဲ့၊ သာသနာနှစ် - ၂၄၈၉၊ မြန်မာနှစ်
- ၁၃၀၇၊ ခရစ်နှစ် - ၁၉၄၅။

Pustaka Sumber Terjemahan

- Mahāsī Sayādaw. *A Practical Way of Vipassanā (Insight Meditation)*, Vol. I.
Penerjemah: U Min Swe. Penyunting: Ven. Dr. Silānandabhivaṃsa,
Ven. Dr. Nandamālābhivaṃsa. Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha
Organization, 2011.
- Mahāsī Sayādaw. *A Practical Way of Vipassanā (Insight Meditation)*, Vol. II.
Penerjemah: U Min Swe. Penyunting: Ven. Dr. Nandamālābhivaṃsa,
Dr. Hla Myint. Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha Organization, 2018.
- Mahāsī Sayādaw. *Manual of Insight. Penerjemah: Vipassanā Mettā
Foundation*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2016.
- Mahāsī Sayādaw. *Mindfulness and Insight: The Mahāsī Method*. Penerjemah:
Vipassanā Mettā Foundation. Somerville, MA: Wisdom Publications,
2019.

Pustaka Rujukan Tipiṭaka Pāḷi

- Chaṭṭha Saṅgāyanā Tipiṭaka Edition: *Mūla, Aṭṭhakathā, Ṭīkā*. Yangon:
Buddha Sāsana Council.

Chaṭṭha Saṅgāyanā Tipiṭaka Edition: Pāli Nissaya, Aṭṭhakathā Nissaya, Ṭikā Nissaya. Yangon: Buddha Sāsana Council.

Pustaka Rujukan Terjemahan Tipiṭaka

မဟာစည် ဆရာတော် အရှင် သောဘန မထေရ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲ၊

စတုတ္ထတွဲ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ ပဋိပတ္တိသာသနာပြု၊ သာသနာနှစ် - ၂၅၅၂၊ မြန်မာနှစ် - ၁၃၇၀၊ ခရစ်နှစ် - ၂၀၀၈။

မဟာစည် ဆရာတော် အရှင် သောဘန မထေရ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ တတိယတွဲ၊

ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ ပဋိပတ္တိသာသနာပြု၊ သာသနာနှစ် - ၂၅၄၈၊ မြန်မာနှစ် - ၁၃၆၈၊ ခရစ်နှစ် - ၂၀၀၇။

မဟာစည် ဆရာတော် အရှင် သောဘန မထေရ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာဋီကာ နိဿယ၊ ပထမတွဲ၊

ဒုတိယတွဲ၊ တတိယတွဲ၊ စတုတ္ထတွဲ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ အဖွဲ့ချုပ်၊ သာသနာ - ၂၅၅၆ ၊ ကောဇာ - ၁၃၇၄ ၊ ခရစ် - ၂၀၁၂။

Bodhi, Bhikkhu. *The Connected Discourses of the Buddha*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2000.

Bodhi, Bhikkhu. *The Numerical Discourses of the Buddha*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2012.

Bodhi, Bhikkhu. *The Suttanipāta: An Ancient Collection of the Buddha's Discourses Together with Its Commentaries*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2017.

Burlingame, Eugene Watson. *Dhammapada Commentary, Vol. 28 & 30*. Oxford: Pali Text Society, 2009.

Burlingame, Eugene Watson. *Dhammapada Commentary, Vol. 29*. Oxford: Pali Text Society, 2008.

Bimala Charan Law, M.A., B.L. *Designation of Human Types (Puggala Paññatti)*. London: Pali Text Society, 1922.

Horner, I.B. *The Book of Discipline, Vol. 2 (Suttavibhaṅga)*, London: Oxford University Press, 1940.

Masefield, Peter. *The Udāna*. Oxford: Pali Text Society, 1997.

Ñāṇamoli, Bhikkhu. *The Dispeller of Delusion (Sammohavinodanī) Part I & II*. Oxford: Pali Text Society, 1996.

- Ñāṇamoli, Bhikkhu. *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Penyunting & Perevisi: Bhikkhu Bodhi. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2015.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu. *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*. London: Pali Text Society, 1982.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Online Edition: Buddhist Publication Society, 2010.
- Norman, K.R. *The Word of the Doctrine: Dhammapada*. Oxford: Pali Text Society, 2000.
- Pe Maung Tin, M.A. *The Expositor (Aṭṭhasālinī)*. Penyunting & Perevisi: Mrs. Rhys Davids, D.Litt., M.A. London: Pali Text Society, 1976.
- Walshe, Maurice. *The Long Discourses of the Buddha*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995.

Pustaka Rujukan Lain

- Bodhi, Bhikkhu. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1999.
- Kusaladhamma, Ashin. *Untaian Dhamma Tematik, Buku 1*. Jakarta: Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia, 2022.
- Mahāsī Sayādaw. *Dhammacakkappavattana Sutta: The Great Discourse on the Wheel of Dhamma*. Penerjemah: U Ko Lay (Zeya Maung). Petaling Jaya: Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society, 2015.
- Sīlānandābhivaṃsa, Ashin. *Biography of the Most Venerable Mahāsī Sayādaw*. Penerjemah: U Min Swe (Min Kyaw Thu). Kuala Lumpur: Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society Publication, 2009.
- U Sīlānanda, Sayādaw. *The Four Foundations of Mindfulness*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2002.

SEKILAS

YAYASAN SATIPAṬṬHĀNA INDONESIA

—MINDFULNESS IN EVERY WAY—



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

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

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

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) – Jakarta

Perumahan Citra Garden 1 Ext., Blok AA-1 No.1, Kalideres, Jakarta Barat – 11840
Tel: 0877 2020 9100 | Website: www.yasati.org | E-mail: yasatidrive@gmail.com

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) – Bakom

Dusun Barulimus, Kampung Bakom RT 02/RW 10, Kelurahan Cikancana,
Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat
Tel: 0877 2002 1755

Juga dapat diperoleh dari YASATI

Di Kehidupan Ini Juga

Ajaran Buddha tentang Pembebasan

Sayādaw U Paṇḍita

Jalan Buddha Menuju Kedamaian dan Kebahagiaan

Chanmyay Sayādaw

Khotbah tentang Sallekha Sutta

Mahāsī Sayādaw

Kronologi Hidup Buddha

Ashin Kusaladhamma

Meditasi Vipassanā

Ceramah Mengenai Meditasi Pandangan Terang

Sayādaw U Janakābhivaṃsa

Ordination Procedure & Rules of Training for Novices

Ashin Kusaladhamma

Panduan Bagi Pemula Dalam Meditasi (Jilid 1 & 2)

Kompilasi dari Buku-Buku Yang Mulia Mahāsī Sayādaw

Thamanay Kyaw Sayādaw

Penjaga Gerbang (The Gate Keeper)

Kompilasi Nasihat-Nasihat Praktik Meditasi

Thamanay Kyaw Sayādaw

Sepuluh Ribu Hari Perjalanan Dhamma

Kompas Menuju Jalan Kedamaian

Sayādaw Nandasiddhi

Tanya Jawab Dhamma

Sayādaw Dr. Sunanda

Untaian Dhamma Tematik, Buku 1

Untaian dari Dua Belas Tema Dhamma Umum

Ashin Kusaladhamma

Untaian Pokok-Pokok Ajaran Buddha, Buku 1

Ashin Kusaladhamma

**Metode meditasi yang lugas dan jelas
untuk mengembangkan
perhatian penuh dan pandangan terang
yang akan menghantarkan ke kebebasan,
akhir dari semua penderitaan.**

Pengembangan Pandangan Terang merupakan nukilan dua bab kunci dari *Panduan Meditasi Vipassanā* yang menguraikan secara komprehensif aspek teori dan praktik dari landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna*) serta pengembangan pengetahuan pandangan terang (*vipassanā*). Dalam pendahuluan dari *Panduan Meditasi Vipassanā*, Mahāsi Sayādaw menyatakan bahwa khususnya bagi mereka yang kurang memiliki pengetahuan tentang Kanon Pāḷi, kedua bab ini cukup untuk memberikan bimbingan berlatih meditasi pandangan terang secara langsung dan sistematis hingga kita mampu merealisasikan Jalan, Buah, dan *Nibbāna*.

Bagian pertama—“Pengembangan Perhatian Penuh” merupakan instruksi untuk mengembangkan perhatian penuh berdasarkan empat landasan perhatian penuh yang diajarkan oleh Buddha dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Bagian kedua—“Instruksi Meditasi Pandangan Terang” merupakan instruksi tentang bagaimana berlatih meditasi pandangan terang murni yang diberikan dalam bahasa sehari-hari sehingga mudah untuk dipahami. Penjelasan dimulai dari dasar-dasar perenungan dan pengamatan dalam meditasi hingga praktik meditasi tingkat lanjut.

